目錄

PART 1 表情是可以改變的／21

1 表情是人生的武器／22

★爲何偶像能閃耀生輝？／23

★現在是注重表情的時代了／24

★最後的武器是眞正的美／25

2 改變表情非常容易／26

★由形態開始創造人生／27

★星座或血型是不會改變的／28

★表情是可以改變的／29

3 表情是心靈的發信器／30

★是臉部表情，還是眞正的表情呢？／31

4 生動表情的構造／32

5 暫時放棄減肥與化妝！／34

★本書的內容淺顯易懂／35

★要具有好像攻擊獵物一般的眼／35

★應關心的順序是表情在先，化妝在後／38

PART 2 鏡子溝通是通往幸運的基礎／39

6 起身時的鏡子溝通／40

★知道如何眞正與鏡子溝通嗎？／41

★用刀切馬鈴薯是低級的作風嗎？／42

★養成「起床後，和鏡中的自己先對話」的習慣／43

7 睡前的鏡子溝通／44

★利用鏡子改變表情是事實／46

★女子的三個願望也很重要／47

8 和鏡子保持距離的方法／48

★全身用的鏡子定要距離二公尺以上／49

9 櫥窗也能成爲鏡子／50

★鑑就是鏡子／51

★鏡子的語源來自拉丁語「不可思議的驚訝」／52

★持續鏡子溝通，人們會自然深受吸引／53

10 鏡子不是女性的專有物／54

★目前正流行表情生動／55

★表情非常重要／55

★明白指出重視臉的面試負責人／56

★出乎意料之外地「表情在世間能產生很大的作用」／57

PART 3 開關法是第二幸運術／59



11 開開關最為重要／60

★心靈的流動是接受或拒絕／61

★開是中間表情，關是正面與瞬間、中間、固定的表情相配合／61

★表情肌是隨意肌／62

★最受重視的八個表情肌／63

★顴大肌向上或向上，表示開運或衰運／64

12 熟悉開關的方法／66

★「不可忘記初心」的眞正涵意／67

★關開關表情的指導方法／67

★文學作品中的關開關／68

★必須自覺到開與關是對比的／69

★同樣的能面會表現出明亮或晦暗／70

13 透過能面熟悉中間表情法／71

★產生中間表情的方法／72

14 召喚轉機開關法的技巧／73

★掌握電話恐懼症的轉機！／75

★見不到面的電話也能左右表情／77

★對聲帶也能產生好影響的開開關表情／77

15 使妳掌握機會的表情肌訓練／79

★感性的須田小姐／80

★假笑只是瞬間，開開關表情則是「隨時隨地，皆可出現」／81

★擁有表情肌活用欲的方法／82

★實踐精神鼓勵的技巧／82

★創造開開關表情／83

PART 4 造型是開運的關鍵／85

16 第一印象決定一切／86

★決定一切的第一印象／87

★男性的視線，首先注意女性的嘴唇，女性則注意男性的眼睛／87
★產生溫柔感的初次見面表情／88

17 **眼睛會說話／90**
★眼睛造型的表情／90
★關心對方的眼睛／91
★不關心的眼睛（拒絕的眼睛）／91
★驚訝的眼睛／92
★訴說愛意的眼睛／92
★眨眼的表情／93
★溫柔的母性眼睛／94
★禮貌的視線／95
★不會產生疲勞、羞怯感的視線／97
★閉上眼睛更具有魅力／98

18 **隱藏於臉頰與眉毛的開運力量／99**
★美麗臉頰的造型／99
★造型的目標／100
★使績效提升的「溫暖臉頰」／100
★矯正嚴峻臉孔的造型／102

19 **下巴和鼻子也有表情／103**
★迷人的下巴造型／103
★使鼻翼明顯的造型／104

20 **衰運的笑臉，開運的笑臉／105**
★表情嚴肅的貝多芬，也能展露笑臉／106
★貝多芬自然地笑了！／107
★倣效貝多芬．波特雷特的改變／108
★依照臉型所創造的「笑臉造型」／108
★露齒而笑，是全部造型的課程／109
★最適合自己的「〇〇笑臉」／110

PART 5

嘴的造型是幸運與不幸的分歧點／113

21 嘴的造型左右品格／114

★具有正確表現力的女性，才是氣質高雅的女性／114
★具有氣質的嘴型／116
★殘留問題的例子／117

22 嘴唇訴說一切／118

★嘴唇是舒適氣氛的表現！／119

23 嘴的造型由牙齒決定／120

★「(母親的角色)全面整頓的時代來臨了！」／120
★東方人隱藏感情，西方人表現感情／121
★美麗牙齒是表情的表情之基礎／122
★牙科醫生不僅是治療蛀牙而已／122

24 賦予牙齒「高貴的責任感」／124

★「牙齒也具有責任感」而受人稱讚的少女／125

25 聲音也有表情／126

★悅耳聲音的造型／127
★由中間表情至開開關表情，然後是開運的笑臉／128
★聲音造型的驚人效果／128
★聲調的關開關表情、中間表情、開開關表情／129
★下巴像「橫8」左右擺動／130
★秘訣是「抑揚頓挫」及「語尾的上升發聲」／131

PART 6

漂亮的說話方式襯托表情／133

26 會話是二重唱／134

★會話是發揮魅力的舞台／135

27 因襯托對方而交融，才使二重唱成功！／136

★對方說話方法即自我說話方法之反映／137

28 接受的表情是二重唱的基礎／138
★抱持好感態度的造型／138
★自己表情的檢查法／139
★用視線表示接受或拒絕／140

29 會話是言語的投接球練習／141
★無法接受即無法開始／142

30 手勢是開運的護照／143
★接受手勢的造型／144
★造型中，須牢記的四個要點／145

PART 7 纖柔玉手顯現七美／147

31 手勢是心靈的反射鏡／148
★每根手指具有個性／149

32 招來開運的「基本手勢」／150
★當成中間表情的本壘位置／150
★左右手的基本動作／151

33 手指的柔軟表情顯現七美／152
★柔軟手指的造型／153
★溫柔的手勢能改變脖子、肩膀的線條／153
★優美的「請用」造型／154

34 氣質高尚的喝咖啡法／155
★表現指在旁陪襯／156
★持平底玻璃杯及酒杯的造型／157

35 瞭解握手技巧，英語會話也能進步／159
★握手的中間表情／160
★視線的表情是重點／160

PART 8 展現高貴與魅力的女性身體／163

36 「美麗修長的脖子」決定下巴的造型／164
★受人歡迎的明星／165
★美麗修長的脖子造型／165
★重點是「放鬆肩膀的力量」／166

37 「維納斯的胸部」能創造嗎?／168
★像維納斯的胸部造型／168
★不必勉強伸直背脊／169

38 藉著開開關表情產生「女性的腰部」／170
★給中年女性帶來好運的「開運術!」／170

39 手臂表情提升氣質／172
★沒有「美麗的雙臂交叉動作」／173

40 手臂或手肘也能表現女性美／174
★手肘是手臂表情的中心／174
★兩腋夾雞蛋的中間表情／175
★嚴禁手肘成鐵炮型／175

PART 9 父母的站姿、坐姿決定親子的溝通／177

41 坐姿的秘訣／178
★母親的坐姿不雅而使小孩的面試不及格!／178
★挺胸／179
★膝蓋頭要緊密結合／180

42 熟悉基本技巧之後的變化／181
★變化① 放鬆P（姿勢）／181
★變化② 脚交叉P／182
★變化③ 交叉脚P／182

★雙腳的膝蓋頭不可分離！／183

43 打招呼是溝通的基本／185

★立正造型／185
★以視線打招呼／186

44 腳的問題不是「粗」，而是「感覺粗、感覺重」／188

★腳趾分開、膝蓋緊貼／188
★隨時擁有生氣蓬勃的體型／189
★立正的全身版，具有防止老化的作用／190

45 氣宇軒昂的走路，幸運會朝妳走來／191

★氣宇軒昂走路的中間表情／191
★步道的確認／193
★首先，走第一步／193
★緩和度是邁出第二步的關鍵／194
★要有建設必先破壞／195

神奇的表情魅力

PART 1

表情是可以改變的

1 表情是人生的武器

清醒時，
也就是面對精神與物質的一天。
不論愛情或工作，總是會遇到一些不足以向他人道的事。
這時候，鏡中的臉若無法改變，是錯誤的。

這位詩人在這篇詩中所說的「臉」，我想應稱之爲「表情」較爲貼切。

在此，可以把本書視爲是藉表情豐富人生的方法。

「臉」即外觀，只要「表情」正確，物理的感覺與精神的感覺就能雜然同居。我想問的不是中性的表情，而是心靈方面的表情的意義。爲甚麼呢？因爲只有表情不只限於女性，是



「人生的武器」。財富與教育絕對無法與這武器相匹敵。

★爲何偶像能閃耀生輝？

有這想法的是作詞家狄元康先生，他說：

「光有均勻的臉是不夠的，必須要有富於人情味與表情，臉才會產生魅力……經常會有人提出疑問，表示爲何從鄉下到都市發展的女性，在成名以後，霎時會變得美麗，原因到底何在呢？那是因爲她必須經常出現在衆人眼前，接受大家的注目禮……爲了彌補自己的不足，因此必須做這些努力，豐富的表情能使其他部分更加美麗……不斷地努力，就能爲自己創造出美麗的臉龐。」

★ 現在是注重表情的時代了

某雜誌的特輯專題不是化妝，也不是時裝，而是表情。

連知名學者都說：「今後的美人將是以表情取勝的美人。」

仔細觀察，就不難發現時下的美人以表情的取向較強。

「如果要我挑選的話，我會考慮一張表情富於魅力的臉。」這是某家雜誌的特輯報導，但是這並不是介紹化妝法，「在四目交投的那一刹那，擁有令人不忍調開視線的臉。問題不在於臉本身的美，而是迥然不同的有如引力一般的東西。」雜誌中，有這麼一段文字。雜誌中也提及：「透過每天的運動，創造一張自然而美麗的笑臉。」這一家著名雜誌深受注重高品質生活的女性所關心。

我以前曾寫過《表情美學入門——是否想要變得更美呢？》一書，拙著在六年前深獲好評，當時對此書深感興趣的，都是一些注重高品質生活的女性。最近，報章雜誌上也經常刊出這一類特輯，因此有很多人請我去演講或執筆，撰寫有關這方面的文章。

就這意義來看，目前的趨勢已經十分明顯。不必利用高級品牌的化妝品，也不必故作聰

明地賣弄智慧來表現自己，只要具有美麗的表情，不論男女都會受到重視。

★ 最後的武器是真正的美

即使經濟不會崩潰，財富愈使用就愈減少，而新衣裳在經過一段時日以後，也會變舊。如果不是學者，也只能有限度地活用知識。

但是，具有外觀意義的「臉」，從出生的那一天開始，就具有非常重大的意義。

永遠不會減少，也不會老舊，不可能隱藏起來，只要透過物理層面的運動，就能使其改變，但仍不會失去光輝，這就是表情。

現代人也開始察覺到人生真正的武器，是生動的表情了。

2 改變表情非常容易！

表情能夠令妳散發出氣質來，是最好也是永遠的武器。最近，常有人對我表示，既然我一直在研究表情美學，那麼就請我執筆。六年前，一般人對於表情美學的關心度較為有限，僅限於一些較硬的媒體才做這方面的報導。

但是，仔細想一想，自昔日起就有「觀相術」的說法。「相」即「人相」，也就是「藉著表情判斷性格與命運之術」。我雖然並不瞭解占卜術，但是我却認為表情能夠表現出性格及其結果的命運，這是事實。簡單地想一想，就可以知道如果一個人老是表現出晦暗的表情，自然就會限定人際之間的交往，人生的範圍自然就會變得狹窄了。

換言之，我們研究的表情美學是以學問的方式和科學的方法，來說明昔日的觀相術，並以個人的具體事項予以證明。

當然，我並不瞭解當成占卜之用的觀相，到底有何種程度的共通性也不得而知，在學問

上目前稱之為「關於臉的表情與身體動作的研究」，而世界性的權威則是加州大學醫學部教授P·艾克曼先生。

★由形態開始創造人生

我並不使用「臉部表情」，而使用「表情」這字眼，簡單地為各位介紹艾克曼學說，那是因為我認為不能讓各位只停留在「由臉觀察性格與心理」的水準而已！

「A這表情會以a這心情表現出來」，在這一方面，艾克曼先生等人的研究的確產生很大的發展。但是，這是被動的，因為在發生a的心情時，也能藉着B的表情產生b的心情。

不要拘泥於小節的心情，而要建立起更大的心理與性格，也就是理所當然地「晦暗的表情↓表現出晦暗的性格(晦暗派)」，但是也可以反其道而行，僅僅是把「表情變得明朗↓藉着與以往完全不同的周圍反應，使性格本身變得明朗」。當然，並不是說「晦暗的性格↓晦暗的人生」，也顯示出「轉變為明朗↓明朗的人生」的可能性。因此，表情所顯示的不只是晦暗或明朗，而包括了從氣質的溫柔等無數的東西，就這意義而言，這很明顯地證明了「表情是人生的武器」。

★星座或血型是不會改變的

因此，我所採用的標題是「表情開運術」，如此一來，大家就能夠知道這不是一般的占卜書。占卜是被動的，要改變命運的話，只好去買觀音像來膜拜。

換言之，這不是騙人的星座占卜或血型占卜，不是經由決定的事實或傾向來明白自己的命運。我們經常會感到很快樂的談話方式之一是，「因爲是A型，所以是完美主義」、「外表看起來溫馴得像羊，但是因爲是獅子座，所以具有女王的風範」。雖然到底具有何種程度的妥當性，實在不得而知，但是卻會有很多人認爲，覺得眞是很準哪！認爲這絕不是胡扯一通。不論是星座或流竄於全身的血型，都具有相應的共通點，眞是令人感到不可思議。

但是，在此我們必須考慮到的是，我們的出生日期（或星座）與血型是無法改變的。因此，若拘泥於無法改變的事實或宿命，會使明天悄悄地溜走，所以我們必須要好好地掌握明天才是。

★表情是可以改變的

這時，最是吸引人的就是「表情可以改變」這碼事。血型等說明現實，解釋現實，是無法改變的，但是表情卻可以改變，並且可以成爲人生最佳的武器。

觀察無數女子的狄元康先生，證實了此話的眞實性。我本身經由SKD（松竹歌劇團）時代的訓練，搖身一變而成爲極富魅力的女子，這過程也可以證明這一切。

在孩提時代，就被同伴嘲笑是「矮個子，高顴骨，扁平胸，腿粗短」的我，至今仍過着明朗的人生。

出生的時日是無法改變的，化妝也的確很重要，但是「化妝有可能會脫落」，隨時都具有這種危險性。美容的改變也有一定的限度，物質或知識的武器無法掌握眞正的美，但是僅僅是改變表情，就能擁有眞正的美與幸福。

3 表情是心靈的發信器

化妝具有「可能會脫落」的危險性，而表情本身的改變卻是眞正的改變。

也許，有人會抱持着疑問，而我所給予的答覆是：「雖然心情焦躁，但是卻仍然面帶微笑，不也是一種化妝嗎？」實際上，在我演講以後，會有很多人問我以下的問題。

「我經常都笑容可掬的與人接觸，但是同事們卻耳語道：『那女孩是個八面玲瓏的美人啊！』後來，不只是連笑容，我的動作也收斂多了，變得十分彆扭……」

當心理學者或協談顧問遇到這些問題時，很可能會給予以下的答覆：「這可能是因爲自我意識過剩的緣故，應該要擴展視野，忘記自己，埋首於工作和興趣中。」

這根本是似是而非的理論，因爲在現實生活中，我們無法忘了自己，而埋首於工作中。結果，雖然還不至於達到病態的地步，但卻因爲無法解開心中的結，而持續接受心理治療，但是仍然無法產生很好的效果。

不過，「表情開運術」不會光只是談論自我意識過剩等的人格問題，問題在於自己對表情瞭解的程度，基於表情而產生的自然表現法的純熟度而已。換言之，爲各位開創明天的表情的創造方法，和所謂的「創造的笑容」在出發點上，是截然不同的。

★是臉部表情，還是眞正的表情呢？

一些書籍中，曾經談及以下的問題：

「妳是否瞭解自己的中間表情是甚麼樣子呢？如果不能好好把握這一點，而只是想要展露笑容，會使自己的臉成爲假笑或媚笑的臉。

如果被誤解爲八面玲瓏的美人……那麼並不是妳的人格出了問題，而是笑容本身出現了問題(在此所說的『中間表情』，並不是笑容或哭泣的臉，而是中立的表情)。」

我重視的不是外觀，也不是無機質的臉部表情，而是眞正的表情。相信各位已經明白了吧！以學問的方式來表現，所謂「假的臉部表情」就是假笑等等，但是眞正的表情是心靈的發信器，其控制法也不是僞造，而是改變發信手段的方法。

4 生動表情的構造

表情是心靈的發信器，若不瞭解其構造，就無法掌握開運術，而被誤解爲「假笑」，使妳失去朋友。前文已提及，若無法好好掌握表情，而只是露出笑容而已，絕對不會有任何好處。先前也提及「表情開運術」是「自己對表情瞭解的程度，基於表情而產生的自然表現法的純熟度」。

暫時將細微的部分擱置不談，大致區分表情的樣子，會是甚麼樣的情形呢？

第一爲固定的表情，這是在無意識時，隨時會出現的表情。當然，別人就是透過這固定的表情，來認識眞正的妳。

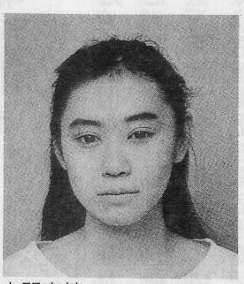
如果瞭解這一點，就會知道固定的表情是多麼重要了。若不是極富魅力的表情，就無法進行與他人的溝通和交心。

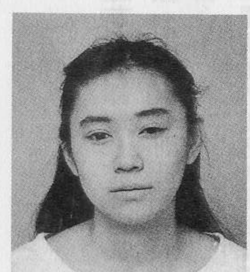
第二是瞬間的表情，這是下意識製造出來的表情，例如憤怒時的表情等，這也是與他人

溝通的基礎，也就是周圍有很多人，但是其中並沒有熟識的人（例如：在擁擠的車上），大多會擺出固定的表情。但是即使是獨處的時候，一想到不喜歡的同事，就會忍不住皺眉。這是瞬間的表情，亦是經由負面的形態而展現交流慾。

另外，還有中間的表情，即前文所述的中間的表情。這是從無意識到有意識途中，轉換成瞬間表情的表情。


瞬間表情


中間表情


固定表情

5 暫時放棄減肥與化妝！

表情已如前項所述予以區分，而這也決定了我們努力的方法。首先，就是要掌握住自己的固定表情，其次是使其魅力化。第三就是中間表情的訓練，第四以下則是掌握瞬間表情的感覺。

這麼說時，就好像是學校或駕駛訓練班的課程一樣，非常麻煩，也許會有人忍不住想：「我又不希望成爲演員，又何必接受ＳＫＤ似的訓練呢？」

但是，如果不向看似困難的事情挑戰，是無法拓展美麗的人生的。爲了追求美的崇高目的，獵人追捕獵物的攻擊性是不可或缺的。

相信很多讀者都已經注意到，我以前所寫的書都以對女性說話的口吻來書寫，因爲我本身是女性，所以大多以同性讀者爲對象。

不只是書，我在雜誌上寫稿時，也是以女性的語氣來書寫。本書的文體並不是使用研究

論文的方式來書寫，因爲論文只有專家才能夠閱讀，必須要求正確性與邏輯的整合性，因此不是容易閱讀的文章。

★ 本書的內容淺顯易懂

我認爲「學如逆水行舟，不進則退」。如果我一直以女性的口吻說話，恐怕高貴的讀者會把我視爲愚者，況且我認爲對男性讀者而言，「表情開運術」也是很重要的，有一位一流公司的人事部長坦白地對我說：「面試時的關鍵，還是在於臉部表情，畢竟我們也是人嘛！」他這番話增強了我對「表情開運術」的信心。

因此，我在本書中決定採用較爲堅定的語氣，看起來有一點評論式，彷彿是男性評論家或研究者所寫的，我確實在全心全意地要傾囊相授，因此要向這種艱難的文體挑戰。

★ 要具有好像攻擊獵物一般的眼

福達姆是ＣＭ歌曲中的「聲音藝術家」。

她認爲「要追逐夢，首先必須培養出持續攻擊的眼」。

當記者訪問她時，她說道——

追夢的時候，
任何人
都會有一張能看到未來的臉……
（但是，夢）在實現的瞬間，
會成爲笨拙的臉。
眞正困難的是，
一直擁有一個夢。
在緊張感與
現實的戰爭中，
不能敗下陣來。
爲了追捕獵物，
應有攻擊的眼。

對女性而言，尤其如此。

其報導如下：

「我認爲福達姆看起來美麗的要因，在於她的眼。她的眼睛是淡綠色，其中潛藏着意志。」

這篇報導中的字眼，如「好像追逐獵物似地」、「要因」、「強烈的意志」等，似乎是適合男性閱讀的雜誌。但是，卻是以溫柔的筆調寫下來的文章，就像是對於貴族眞正之美傾注不會厭倦的熱情一樣，因此福達姆說道：

「我認爲最大的改變就是……安定切斷時，形成有緊張感的美麗表情。」

福達姆所說的「表情」指的是甚麼，我不得而知。但是，我所說的表情指的是這種細膩的「表情」。

報導的最後有這麼一段文字：

「最近，我開始喜歡自己的臉了。即使是有一點不滿，但是這卻是一生必須與它相處的，因此我逐漸瞭解它了。」

★ 應關心的順序是表情在先，化妝在後

我描述有關福達姆的報導的文字，似乎稍嫌過於冗長了，相信各位也瞭解了我特意介紹這篇報導的理由。各位只要下定決心，徹底地學習固定的表情、中間表情等，就能夠開拓自己的人生。只要肯接受挑戰，就會發現那並非如妳腦海中所想的是困難的方法，一旦效果產生時，在妳心中就會出現福達姆所說過的話。這是一種開運。

當然，我並不否定減肥或化妝的效果。美容的改變若用在有良心處，也能產生很大的效果。但是，來自於永遠眞心的願望——對於美，不厭其煩的慾求——要達成目標的話，就必須訂好應該關心的優先順序。那就是表情在先，化妝等在後。

PART 2 鏡子溝通是通往幸運的基礎

6 起身時的鏡子溝通

不論要做任何事，首先必須把握的是現狀與自己，各位只要想一想孩提時代的事，就可以知道了。如果想要學習比自己的能力強兩個階段的英文，即使是使用高中入學試的參考書，也是無濟於事的。

「表情開運術」也是如此。首先，必須掌握住自己的固定表情才行。

那麼，應該要怎麼做呢？那就是要與「鏡子對話」，即鏡子溝通。

當然，另外還有掌握「固定表情法」。在艾克曼教授的專門書籍《表情分析入門》內，「檢查自己的臉部表情」這一章中，將以下三個階段公式化。

第一階段　照片攝影（十四張臉部整體的照片）。

第二階段　照片分析。

第三階段　鏡子的使用。

如果採用這方法，那麼首先一定要藉着照片做自我徹底分析才行。這十四張照片並不全是固定表情，其中只有兩張是固定表情，大多是驚訝或恐懼的瞬間所拍攝的表情。

但是，如此一來就不能抱着輕鬆的心情去學習開運術了。如果是單獨學習，會覺得非常困難。而且，以一般國人的性格而言，在面對照相機的時候，大多不是真正的固定表情。關於這一點，艾克曼教授等却只是用以下的方式來處理。

「拍照的時候，如果自我意識過剩，就無法照出好的相片來。因此，要假裝不知道在拍照，這樣會較好。」

★ 知道如何眞正與鏡子溝通嗎？

我所謂的「表情開運術」，指的是與鏡子交流，把和鏡子溝通當成是第一步。

但是，妳知道「眞正的鏡子溝通」嗎？

也許，妳會這麼說：「看鏡子的方法不是早就已經決定好了嗎？不論怎麼照，在鏡子中的全是自己啊！」

當然，表面上看來是如此的。但如果不能注意到「映照的自己」與「眞正的自己」的差

距，那麼這種方法根本沒有用。爲了讓各位瞭解這一點，請各位想一想我們拍護照與各種證件用的相片時，是否看了相片以後，會自問道：「這就是我嗎？」這可能是由於「自我意識過剩」的緣故，因此使照片看起來有點怪怪地，覺得和自己平常的印象會有所差別。這就是「照片中的自己」與「真正的自己」之差距。

★用刀切馬鈴薯是低級的作風嗎？

這種差距會讓人產生啼笑皆非的感覺，像法國文學研究學者篠澤秀夫先生在雜誌中，就曾提及以下的例子——

德國學生W君到巴黎留學，在聖路易王高餐廳（著名的學生餐廳之一）吃午餐，第二天他的友人邀他到那餐廳去吃飯，他語氣含糊地說道：「那地方……」看起來不像是沒錢吃飯的樣子，而似乎是想到更高級的餐廳去。

這謎團在半年後終於解開了，他說：「我以爲那裏是低級的人才會去的餐廳。」至於原因何在，他總算坦白地說了出來：「我看到法國人都是用刀切開馬鈴薯。」

在德國，用叉子叉碎食物是一種禮貌，而來自德國的留學生W君，看到別人用刀子切馬

鈴薯的那一剎那，認爲那是低級的餐廳。如果他能再多待幾天，就會發現自己的錯誤了。

「法國人和我們的風俗習慣的確有所不同，如果要求法國同學帶自己到『上流學生的餐廳』時，可能對方會認爲你連最基本的禮貌都不知道，因此只配到低級的餐廳去吃飯。」

★養成「起床後，和鏡中的自己先對話」的習慣

像這種法國人心中所想的「事實」（要求帶他們到一流餐廳去吃飯的人，都是像德國人那種不懂禮貌的人）並不是錯誤的。如果換個角度來看這項事實，則是錯誤的。只要雙方深入地溝通，就能避開這誤會了。

和鏡子交流的方法，也是相同的情形。映照在鏡中的自己，只不過是自己的一面而已！和鏡子溝通了以後，就能拓展自己的視野。

因此，起床後，要養成立刻面對鏡子的習慣。而且，要出聲對鏡中的自己說道：「今天的情形還好吧？」除了能夠鼓勵自己以外，相信也會產生某種變化。

7 睡前的鏡子溝通

不論妳是在學校、公司或家裏，在睡前一直保持輕鬆的心情會較好。一日的煩惱最好是結束於當天。某家大石油公司東京分店的分店長秘書曾經語重心長地説過：

昨晚是否怠忽了「就寢前的鏡子溝通」。

所以雖然吃得很飽，在電車上坐著，但是心中却充滿着倦怠感。

至於倦怠感的眞相爲何，

是因爲即將接近三十大關，愛尚未成就嗎？

如果是如此，爲何還没有成就呢？

通勤往返花了四個小時，以至於没有約會的時間嗎？

在販賣課，同期的〇〇小姐和

調職到太平洋的男朋友，二人的愛情是否滋長，已經成熟了呢？

工作結束，要參加販賣課時代的同事的聯誼會之前，

一定要有所改變才行，化個妝吧！還是……

錯了！

在公司K室的鏡子和家中的鏡子是不同的！

心靈的倦怠映照在鏡子中，

是否能改變出不同的自己來呢？

聯誼會中，不只是〇〇人來了，銷售員也來了。

像平常一様，談到「大衆傳播説女性擁有『三個願望』」，

「眞的嗎？我並没有注意到這一點呢！」也許，妳會像平常一様這麼説。

這時，某位銷售員就會笑着説道：

「真的嗎？可是我卻擁有這『三個願望』呢！」

「咦？」

「那是計算、建議和表情啊！」

聽到他們談話的男子不禁透露了心聲。十二點準時回家。

睡前慢慢地和鏡子溝通，

把鏡子想像成是朋友，今天的事不要拖延到明天。

明天一定要超過今天。

★利用鏡子改變表情是事實

我之所以冗長地向各位介紹了以上一大段話，是爲了向各位闡述三大事項。第一，無庸置疑，即「睡前鏡子溝通」的重要性。當然，起來的時候和白天的鏡子溝通也是很重要的，在睡前養成與鏡子溝通的習慣的話，就會養成「今天的事絕不拖延到明天」的良好習慣。

第二就是，若無其事地與鏡子溝通時，也能夠產生「不同感」。也許，目前你不會自覺

到這一點，但是等你哪一天仔細思索的時候，就會發現「可能是錯覺吧！」使用習慣以後，就會瞭解到這不是一種錯覺（這是經由科學而證明的）。

爲甚麼呢？因爲即使是利用機械製造出來的量產品，也不可能是完全相同的東西。因此，雖然是只有些微差距的鏡子，也不能忽視其「適合性」。有一些是我們習慣的鏡子，有一些卻是我們不習慣的鏡子。以心理學家的方式而言，就是隨時面對不同的鏡子，環境的變化↓經由環境的變化產生心靈的波動↓經由心靈的波動產生表情的微妙變化。換言之，即使鏡子不同，也不能產生較大的變化。此外，和鏡子的距離，也要尋求一個正確的方法。

★女子的三個願望也很重要

第三就是在前文中曾提及男子的三個願望。這時不禁令人想起女子通常也有三個願望：

高收入↕不論是在購物或家計問題上，都能綽綽有餘。

高學歷↕對於人生諸問題，都能持有己見。

高身高↕超越計算和意見以上，這是外觀上的美麗。

相信各位已經瞭解把這想法擱在心中，進行「睡前鏡子溝通」的重要性了。

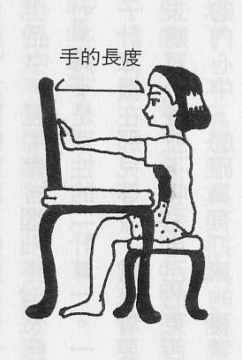
8 和鏡子保持距離的方法

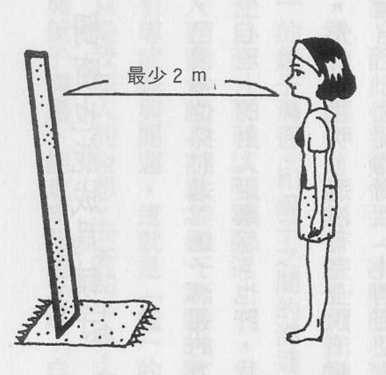
在前文中，已談及「對於和鏡子保持距離的方法，需要尋求確立的方法」。趁各位記憶猶新的時候，在此介紹基本的方法。

首先，先準備兩種鏡子。一個是手鏡，或只會映照出上半身的鏡子。另一種就是全身用的鏡子。基本上，第一種鏡子要能照到臉與上半身，因此大概要距離鏡子一～一．五公尺。

雖然這麼說，但是並不是要各位拿尺來量。如圖所示，只要面對鏡子，伸出手臂就可以了。採取這方式，個子小的人距離較短，個子高的人距離較長，因爲這可以說是相當適合的距離。

那麼「個子小的人距離較短」，到底意味着甚麼呢？這意味着在日常生活中，與親友溝通或交談時的標準距離，這一點非常重要。在很小的時候，大家都會以很近的距離（不滿一公尺）來說話，而遇到陌生、個子高大的外國人時，就會本能的產生警戒感，而會離得稍微





遠一點。

換言之，保持着與他人之間維持人際關係時相同的距離，來面對鏡子。因此，一公尺至一．一五公尺的距離是很重要的。

★全身用的鏡子定要距離二公尺以上

使用全身用的鏡子時，可以自行改變距離。在日常生活中，不論是坐着或站着與對方談話，都會產生不同的距離感。

因此，如果使用能容納全身的鏡子，至少要保持兩公尺的距離。各位想一想，站在哪兒和熟識的友人談話最好呢？是故爲了「把握全身」，絕對不可以忘記這距離。

9 櫥窗也能成為鏡子

先前，已為各位探討過與鏡子溝通的方法了。上半身用的則距離一公尺，與鏡子的距離也能夠產生心理上的對人距離感。也許，我這種說法會讓你不以為然，認為我實在是太重視鏡子了。

但是，先前的說明，還沒有完全說出鏡子的重要性，因為和鏡子中的自己對話，事實上就是「兩個自己」之間的對話。能夠促使你發現眞正的自我，而自我成長。

在文學作品中，經常會描述一些「來自內心的聲音」這種與內心自我交戰的場面。這是一種「打算」，而不是理性的「計算」。一家四口過活，在不會產生過度負擔的情況下……不停地用電子計算機在那兒等着，盤算着要購買不動產，這是一種計算。考慮到該物品將來會升值，而去購買一些並不吸引自己的東西。這就是一種打算。

在我們的內心中，的確具有打算的要素。因此，在很久以前，成為愛與美的妨礙者的文

學作品就登場了。不僅是計算與打算，像勇氣與膽怯，前進或放棄，我們的現實與道德的教科書是不相同的。文學家在創造作品的過程中，就已經窺視到愛憎、美醜……不同的兩面了。

★鑑就是鏡子

但是，我們並不是作家，因此不能透過「創造作品」來窺視內在的黑暗」，由於我們不是心理學家，因此也很難做到「冷靜的心理分析」。

但是，我們和他們進行的行為是同質的，而一般人所能做的也只有一件事，那就是「表情開運術」的鏡子溝通。和鏡子之間的溝通，與藝術家「自我凝視」的作業有異曲同工之妙，既可以提升自己，又可以引導開運。

古代人經常會說「前車之鑑」之類的話，這是來自於昔日的發想，而現在我們藉着內在的對話，引導成長與開運，這就是「鑑」的作用。鏡子就是最理想的鑑。

這不只是我個人的發想，去查閱字典，會發現鏡子的意思不只是「鏡」，還含有「範本」的意思。與鏡子溝通，能走向開運之路，自昔日起，有很多國家就已經注意到這一點。

★ 鏡子的語源來自拉丁語「不可思議的驚訝」

由此可知，不要把鏡子視爲只在商店販賣陳列的鏡子，只要是能夠反映妳的一面，令妳產生領悟之心的都是鏡子。

櫥窗也可以做爲鏡子，通過隧道內的玻璃窗也可以。即使是小小的水塘，可能也會讓妳感到驚訝。相信任何人都會曾有過在街頭的櫥窗，瞥見鏡子中的影子時，一喜一憂的經驗吧！「啊！眞是奇怪呀！我還沒有被丟掉嗎？」或是「走路方式有點奇怪，看起來有點胖哩！」想必很多人都有這樣的經驗吧！

有些經驗，切莫認爲是「女子的自我意識過剩的表現」，不要因此而引以爲恥。英文的鏡子是來自於拉丁文（正確而言，意說是源自於希臘語），其語源之意爲「不可思議的驚訝」。因此，當未曾自覺到自己的形態映照在水塘的水面時，也許會讓妳感到驚訝。這可以說是來自於昔日的人類的本性。如果不把自然的本性應用於成長和開運之上，就是違反計算的作風了。

★ 持續鏡子溝通，人們會自然深受吸引

我在卷首曾提及作詞家狄元康先生所說的話，「因爲必須經常出現在衆人眼前，接受大家的注目禮，藉此而訓練自己」，因此即使是鄉下女性，也會變得美麗動人。如果妳想到我先前所說的這一番話，那麼妳就可以知道，對於不是身爲明星，而是專業主婦，缺點「藉着陌生人的視線磨練自己的機會」的女性而言，可以利用「鏡子」或「他人」做爲視線。

當然，不能夠一天到晚照鏡子，否則會創造出一個自閉、自我完結的人，會變得很不自然。即使沒有到達這種地步，在咖啡店裡和朋友一邊談話，一邊拿出手提袋中的鏡子來，或是經常面對着玻璃窗觀察自己，這都是很失禮的行爲。

換言之，鏡子的溝通只限於獨處的時候，才可以進行的行爲。而且，不要一直持續下去，藉着與鏡子溝通的自我反省，使得眞正的人與心靈互相溝通。在持續進行鏡子溝通時，能夠豐富妳的感受性，不必下意識地去做，也能夠達到與人交流的結果。

10 鏡子不是女性的專有物

我雖然建議各位養成與鏡子溝通的習慣，但是男性讀者很可能會產生抵抗感。尤其是年輕男孩也許會想：「要我手上拿着鏡子來照，會讓我覺得很不舒服。」

但是，表情開運術對男性而言，也是掌握勝利不可或缺的要素。因此不論你是否英俊，年齡、職業爲何，即使是男性，也要養成與鏡子溝通的習慣。

尤其是在經濟動盪的時代，會產生很大的變動，採取向前而積極的態度愈形重要。因此，絕對不容許表現出掉以輕心的態度，要毫不懈怠地努力，因爲「一夕成名的青年實業家」的時代已經成爲過去了。

當然，如果是過於認眞或偏執的人，或基本上是屬於被動、消極的人，以及沒有野心，也不是知性的人與有氣無力，而不願意勇敢向前衝的人，則又另當別論了。

★目前正流行「表情生動」

卑鄙、怯懦……蒼白、瘦弱……看來有氣無力的男性，已經被淘汰了。現在可以說是積極進取的男性不可或缺的時代。但是，若不是具有明朗、躍動感的表情，就無法獲得成功。不只是年輕男性，中年男性和高齡男性也是如此。

在這時代中，經常可以看到一些以「你的表情死了嗎？」或是「表情生動，立刻變年輕」爲題的書籍，甚至以《三分鐘顏面體操》也廣被宣傳，成爲暢銷書籍。

著者文芸小姐（中國上海電視台的主持人兼演員），我對她並不十分瞭解，因此不能妄加批評，但是我想體操本身的確具有效果。這本書在這時代中，確實獲得很大的回響，這是無庸置疑的。

★表情非常重要

我的友人是一位雜誌編輯，她曾問我近來轉業是否已經很普遍了。而且，她告訴我一個很有趣的看法，那就是再度另尋高枝時，一定要面臨面試的經驗，因此表情的生動與否扮演

着舉足輕重的角色。

這位編輯說道：「就算不是轉換工作，初次就職的學生大都期望踏入出版界工作，因此不再是以往人手缺乏，而能輕鬆地得到工作的時代了。在這種狀況下，很多人都會迷信地認爲一定要認眞地從事專業研究，閱讀有關這方面的書籍，所以沒有這方面的書，也會向書店訂購，其中最著名的兩本就是《產業與公司研究系列》和《與老闆良好溝通講座》。」

我對於出版界的情況知之不詳，而這種「迷信」的效果達到何種程度，我也不得而知。在準備應試時，才趕緊去閱讀這些書籍，因此才會使《三分鐘顏面體操》這一類書深獲好評，相信先前編輯所說的話應該是事實。

★ 明白指出重視臉的面試負責人

最令我感到驚訝的一篇文章，就是《與老闆良好溝通》一書其中的一節。

其標題是「如果不喜歡履歷表上的照片，是否就不會錄用對方呢？」而內容如下：

——具體而言，要如何突破面試的問題呢？那就是甚至連履歷表上的照片都要注意。

證言——「大多數人都會十分關心自己的成績如何，但是却一點也不在乎自己的臉部照

片。挑選照片時，一定要挑選會讓人產生好感的照片。如果看起來僅僅是一副美男子的模樣，這並不具有任何意義，而是要予人一副充滿智慧、明朗，能予人好感的相片，才會具有意義。否則在還沒有面試之前，就已經敗下陣來了。」

先前，我也跟各位談及過，某大公司（與出版事業無關）的年長者曾說：「英俊的外表毫無意義，要擁有讓人能夠產生好感的臉才行。」對於那一些認眞閱讀《產業與公司研究系列》和《與老闆良好溝通》書籍的人而言，究竟能夠達到何種效果，這一點我不得而知。但是，如果不具有予人產生好感的表情，百分之百會產生負面的影響。不僅是年輕人，對於希望轉職者和退休後再就職者而言，也是如此。

★ 出乎意料之外地「表情在世間能產生很大的作用」

也許，你會認爲既然我這麼說，那麼是不是也要求你和女性一樣，隨時隨地都帶着鏡子呢？但是，我不是這意思，還是不要看着鏡子較好。在起床時，刮鬍子，梳頭髮的時候，可以照一照鏡子。但是，不要光只是注意到頭或臉頰，還要下意識的觀察臉上是否有生氣。臉的生氣就是一種眞正的表情，並且要一邊照鏡子，一邊對鏡子中的自己說：「今天要過得比

昨天更好。」

睡前的時候，也要對自己說：「像這樣的臉，和客戶A先生當然無法達成很好的協議。從明天起，臉上一定要表現出鬥志來。」不僅是就職一項，在公私方面的人望評價中，表情所佔的比例非常大。因此，所謂「因臉而招損」指的就是「因表情而招損」。

PART 3

開關法是第二幸運術

11 開開關最爲重要

說明完與鏡子溝通的重要性，其次要介紹開關法。

何謂「開關法」？

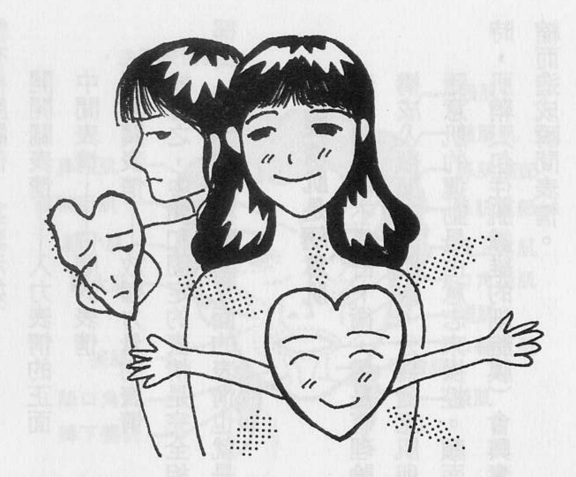
開關，簡單說就是「打開電視或關上電燈的裝置」；依教科書式的說法，即是「使電流通過或停止的裝置」。「打開電視」是「開開關」，「關上電燈」是「關開關」。

表情開運術與電流開關器有何關係呢？

這是基於「表情是心靈的發信器」的原理，重點是「電流」的「流」。

表情是心靈的發信器。是指心情在激盪時發出的訊息。所以「心情」可以定義爲「心的流動」。

如同電流通過時，電視打開；關上時，電流停止。心的流動可分爲一、肯定的(YES)，二、否定的(NO)。心情在YES的訊號下通過，在NO的訊號下停止。



★心靈的流動是接受或拒絕

表情開運術中使用「開關」一詞的原因，相信各位已經明瞭。關開關的表情是指與心靈相通的訊息，開開關的表情則是與心靈無法溝通的訊息。

所以，心靈的交流，感覺是肯定的代表「接受」，反之即代表「拒絕」。

★開是中間表情，關是正面與瞬間、中間、固定的表情相配合

前文曾提及「固定的表情、中間的表情、瞬間的表情」，其分類現在加以介紹。

的確，開關的開與關和固定的、瞬間的表

情有相應關係。其表示如下：

開開關表情——入力表情的正面

中間表情——中間的表情

關開關表情——放鬆力量的表情

換言之，中間和固定的表情是完全相同。只有開開關會影響瞬間表情（正面影響）。被稱為「福」的這種瞬間正面的表情也就是開開關表情，在開運書中特別被注意。

★表情肌是隨意肌

表情開運術不是占卜術，這是有理論根據的。

構成人類顏面的肌肉，分為隨意肌與不隨意肌二種。

隨意肌的運動是由意志來操控。顏面隨意肌又稱為表情肌。當運動神經將腦的指令傳來時，肌鞘（包住肌纖維的細胞膜）會興奮，而將鈣離子釋放到肌形質中，引起肌厚纖維的收縮而造成瞬間表情。

・主要表情肌

★最受重視的八個表情肌

本書不是醫學專書，所以只做重點的介紹。顏面表情肌，如前圖所示，主要分為十六種。根據解剖學教科書「主要的肌肉」，則有三十五種之多。

表情開運術中，最重視的是以下八種——

額肌　在額頭製造橫紋，表現注意、驚訝等感情。

皺眉肌　製造眉毛之間的縱紋，表現痛苦與悲傷。

眼輪匝肌　擴展眉毛與眼之間，表現生氣、活潑。

鼻翼肌　又稱小鼻，擴展鼻的功能。主要

是表現品味。

顴大肌　將口角朝上外側牽動，表現笑。

顴小肌　將上唇朝後上方牽動，在鼻唇溝造成凹槽，表現哭泣。

笑肌　將口角朝外側牽動，製造笑渦，表現意欲。

口輪匝肌　牽動嘴唇，表現品味，快與不快的感情。

頦肌　使下巴與脖子分際清晰，表現不平衡的感情。

其中，「表現品味，快與不快的感情」這一項，顯示瞬間表情具有正負面的效果，須特別注意。

★顴大肌向上或向下，表示開運或衰運

約二十年以前，《MY LIFE》雜誌曾連載「表情美學」，在第一回中，我特別強調「微笑」的重要性。

「（將顴大肌上抬，創造一個微笑的形狀），妳將會擁有圓潤光澤的臉頰。這代表『幸福』、『高興』（等訊息）……女性一生中都要保有這種開運的表情。反之，將顴大肌朝下

巴拉動，唇部僵硬，口角向下則代表懊惱，悲傷。」

同樣是顴大肌製作的表情。向上抬是「開運」，往下拉則是「悲傷、懊惱」。所以，瞬間表情是掌握開運術中開關表情的關鍵。

12 熟悉開開關的方法

瞭解「與心靈溝通的訊號」以及「接受=開開關」的理論後，該如何實行呢？

首先，坐在上半身用的鏡子前，距離「一公尺」（一手臂）的長度。

其次，將空氣由鼻深深吸入胸中。要吸滿空氣，必須緩慢、安靜地吸入，不可過於用力。

上半身放鬆順其自然，如此胸部飽滿、背脊挺直，就能擁有良好的姿勢。

然後，眉毛上揚，很自然地擴展眼部的肌肉，眼睛變得較大又有神采。臉頰微微抬起，微笑的臉自然流露出來。

而且，唇的兩端一定是往上抬起。

以上就是開開關的表情，無論男女都能獲得幸福的開運表情。


關開關


開開關

★「不可忘記初心」的眞正涵意

要熟悉開開關的技巧，首先必須記住「不可忘記初心」這句名言，意即「不要忘記最初的決定」。

就像「最初的花，最初的技術都不要丟掉」，因爲「經過長期磨練，擁有豐富多變的技術後……就可以評估現在技術的水準。」

基於這種因果關係，要使表情閃耀生輝，就不可忽略固定表情，也就是關開關表情。

★關開關表情的指導方法

具體而言，要如何來創造「關開關表情」，以及「拒絕的表情」呢？

首先，坐在鏡子前面，保持上述的距離，將氣息徐徐

地吐盡。

由鏡中注視自己氣息吐盡的姿態。背脊向前彎曲，眼睛失去神采，眉毛向下，映照出一張沒有生氣的表情。拒絕和別人交談和溝通的心情，展露無遺。

實際上，這種關開關表情是一般人司空見慣的表情。在最初見面的短暫時間內，你恐怕都會以這種表情面對對方。

當然，這是不自覺地，經過幾秒鐘之後，你就會浮現出「假笑」了。而這瞬間造就的事實是，若是獨處，恐怕在數秒至數十分鐘間，你都會持續這種關開關表情。這也是你朋友減少，視野狹窄，容易遭受非難的原因。

★ 文學作品中的關開關

昔日的文學作品中，像原田實的小說《友情》，就描述了一段關開關表情的場面——

「（當我們正在巴士中談話時，一個女性上車了）這時坐在我們面前在擦拭汗水的中年女性，突然展露笑客，用整車廂都能聽見的聲音說：

『哇！太太！好久不見。』

兩人相鄰坐下，在短暫的時間中，不斷地交談。這時車廂中的人已不再關心，而我卻一直凝視她們。

我發現，原來看似親密的交談，因爲沒有話題而突然打住了。

於是，兩人突然都朝向正面坐著，臉上浮現出小小的敵意。其中一人若無其事地偶爾擦著汗，另一人則拉扯自己的衣襟，撫平胸前零亂的衣服。

沈默持續了三十秒左右。

左側戴眼鏡的女子，突然又露出微笑，對右邊的女子說道：

『對啦！太太！妳家少爺近來如何？聽說他最近要參加考試，滿辛苦的。』」

這類大約「三十秒」左右的「沈默地正面坐著」、「浮現小小的敵意」等等就是所謂的關開關的表情。

★ 必須自覺到開與關是對比的

小說中持續描述雙方恢復親密的模樣，之後——

「這兩人之間，又沒有了話題。而我們則一直凝視著她們。

『看見了吧！』

下車之後，我對他說：

『她們可是一本正經地在創造傑作呢！』」

作者所謂「一本正經」，即是「本人毫不自覺地做出關開關的表情」。換言之，唯有在面對鏡中的自己表現時，才能意識到何謂關開關表情，以及表現開開關表情的重要。

因此，唯有深刻地自覺所有的事物都是形成對比的現象，才能眞正擁有開開關表情。

★同樣的能面會表現出「明亮」或「晦暗」

本項中突然探討起「能面」（日本古典舞蹈能劇的面具），相信各位難免有怪異之感，但是我一生研究表情的動機，就來自於探究「能面之美」。

一般所說「能面的表現」，大多指面無表情，亦即中間表情。若將能面向上抬，就會形成「明朗的能面」，即開開關表情。眼睛閃亮生輝，嘴唇微張，臉頰顯得豐潤而迷人。反之，往下低垂則形成「晦暗的能面」，凸出的上眼瞼，使目光因狹窄而顯得暗淡，嘴唇閉合，額頸較爲寬大，豈不是給我們一個很好的啓示嗎？

13 透過能面熟悉中間表情法

前項中提及，能面之美有「明亮」、「晦暗」的表現方式。這種中間表情，除上述二種之外，還有「枯萎」等表現技巧。

例如，以須磨浦爲背景，曲目〈松風〉的舞台劇，劇中提到：

有一個來到須磨浦的旅僧，在岸邊見到松樹，詢問起由來，旁人告訴他：「這是爲紀念松風、松雨這一對海的姊妹而種植的」以及她們與流浪來此的在原行平的戀愛事蹟。旅僧感慨之餘，寄住鹽屋（燒鹽的小屋）一宿，當夜有兩位少女來到鹽屋。

實際上，她們就是姊妹倆的亡靈。當旅僧提到要供養松樹的言語時，松風倆發瘋地叫著行平的名字，悲歎的淚水泉湧而出。

在這個場面中，姊妹倆將能面拉下，伸出顫抖的手放在臉上，做出壓抑淚水等動作，這就是「枯萎」的表現。面對觀衆右側的松風用左手，左側的松雨用右手來做動作。這個場面

的淒美，相信觀賞此劇的人都能感受。

這個場面中，「動態之美」之後的「靜態之美」更耐人尋味。(松風站立著哭泣，表現動態之美，而另外一個靜坐啜泣的姿態，則展示靜態之美)。如果不能很自然表現開關表情，則毫無表情的中間表情應被現爲主角。能面之美因此而衍生。

★ 產生中間表情的方法

這不是脚踏兩條船的模稜表情，而是由深切的悲哀（關開關的心情）轉向安心（開開關的心情）的過程之美。要想擁有開開關表情，熟悉中間表情（準備表情）爲必要事項。

首先，視線保持水平，然後「深深地吸氣，慢慢地吐氣」，這個動作儘可能舒緩地重複幾次，呼吸才會越自然。這時，你的臉就像「一片全白的畫布」般，沒有任何的表情。中間表情由此而誕生。

這就像沒有使用「枯萎」、「晦暗」等技巧的能面表情，卻不是毫然生氣的，而是與開運有關到達無垢境地的訊號。

14 召喚轉機開關法的技巧

不論是重視鏡子，或能面之對比，都以「表情爲主角，自己不過是被操縱者。」這也是你的心聲嗎？部分學者認爲：「能面只是最初的表現方式，隨著時代的演進，咒語束縛了表演者的精神，成爲角色的部分。」

提到咒語、束縛的問題，會使人聯想起鏡子具有魔力和能面的「形態」具有演出統御性，這是無庸置疑的。

例如，《白雪公主》這部童話。

白雪公主的繼母經常詢問魔鏡的話，頗耐人尋味。

「魔鏡，魔鏡，告訴我，

在國內，誰是最漂亮的女人呢？」

她「捧著神奇的鏡子，凝視鏡中映照出自己的姿態」不停地問著相同的問題。





魔鏡的回答永遠是：

「王后呀，王后，妳是最美麗的女人。」

但在她趕走白雪公主後，她再提出這個問題時，魔鏡卻回答說：

「王后呀！王后：在這兒妳最美，

但在深山裡面，

在七個小矮人住的地方……公主她，

比皇后美上一千倍。」

無論妳中心隱藏什麼想法，鏡子都會映照出眞實的一面，所以被稱作「魔鏡」。

我主張：「表情是心靈的發信器。」與古人所說：「眼睛是心靈的鏡子。」應是相同的含意。

★掌握電話恐懼症的轉機！

另外，「能面的形態，控制心靈」儼然成爲事實，「由形式進入」的表情開運術因此成立。受到外界情報所左右的精神和臉部的造作表情，藉著開開關表情的掌握，而恢復光彩。

請看驗証理論的詩——

表情開運術召來轉機

成爲OL（職業婦女）已經兩年，
害怕電話的我，
朋友嘲笑「這是新進員工的職業病」，
我是否反應過於遲鈍？
我看到後輩們，
意氣風發地從事工作，

為什麼一聽到電話鈴聲，我就全身僵硬呢？
大家都看得出，
我甚至被後輩們愚弄，
我開始介意起自己的獅子鼻，
悄悄地，我來到——
山田先生的表情溝通研究所，
那一天是七月七日。
不知是禮貌指導？或心理溝通？
藉由開開關表情，
我不再害怕電話了。
因為方法具體，在半信半疑中我開始嘗試與鏡子溝通，
不知不覺地，
電話鈴聲的恐懼消失得無影無蹤。
我未曾告知鄉下的母親或同居的姊姊，

當正月回家時，母親卻驚訝地說：
「以前不會打扮，現在看來很漂亮！」
真正的轉機來到了。

★ 見不到面的電話也能左右表情

OL並不是為宣傳本書而寫下此詩。她因在公司生氣蓬勃，戀愛而結婚，生下男孩時，在醫院記錄了自己的心境。這可以說是表情開運術的真正結晶。

我當時是如何指導她呢？

我並沒教她「特別的秘法」，也未做心理分析或「重要的不在言語的使用方法或口音，而在誠意」等抽象說教。而是指導她：「即使是與臉無關的電話，如果能由表情的形態進入，就會有很大的轉變。」我所傳授的便是開開關的技巧法。

★ 對聲帶也能產生好影響的開開關表情

以下是經常出現問題的「回答」，我整理起來，希望對各位有幫助。

(1)從鼻子到胸部吸滿空氣，額肌開始向上抬。
(2)眉毛成弧形，眼輪匝肌擴張，使眼睛閃耀光輝。
(3)臉頰和顴大肌自然在臉的外側擴張，而形成笑容。
(4)口輪匝肌做出微笑型向上拉，唇角稍微用力。
(5)如此，整個臉產生光彩，不是造作的假笑，而是眞正的微笑。
(6)站在鏡子前，持續訓練這種開開關表情，使成爲自己習慣的表情。
(7)不使用鏡子，藉助想像也能產生開開關表情。
(8)對聲帶都能產生影響，使聲音更悅耳。
(9)當電話鈴響，立刻開開關，再拿起聽筒，一切將進展順利。

上述的這些形態，就爲她的生活帶來轉機。

15 使妳掌握機會的表情肌訓練

從「形態進入能夠產生轉機」，具體事例在前項中已提及，但所謂「形態」，除了開開關表情之外，其基本關鍵又是什麼呢？

在「回答方式」中曾提到，額頭肌向上拉、眼輪匝肌擴展……等，由於表情肌的運作而製造出一個開開關表情。換言之，形態的關鍵在於表情肌。

因此，由「形態進入開運」的原理，正確的說法應是「帶來開運的表情訓練法，是由肌肉的訓練開始。」提到「肌肉的訓練」，很容易使人聯想起啞鈴等健身器，這並不是我要強調的重點。但著重表情肌的訓練能夠帶來開運，卻是不爭的事實。

由於二十年前曾在雜誌上連載專欄，因此連續兩年都有參加選美的小姐指定我指導選美技巧。當然，她們本身也都具有不錯的基礎，只須稍加琢磨就能發揮所長。

★ 感性的須田小姐

當我初次見到須田小姐時，認為「並非是絕世美女，但具有個性，又富於柔軟性。」或許能藉著感性而活用表情肌。

這個第一印象是正確的。由於「經常接受大家注目禮」的人會更美麗。首先，「要自認為是受人注目的明星」。我對她進行心靈指導，與鏡子溝通，並傳授「美並非『來自父母的創造』，而是藉由表情肌的訓練，使表現力提升而獲勝。」因此，她逐漸更為美麗了。

實際上，心靈的鼓勵是使她的心靈、頭腦、身體同時發揮作用，互相激盪，產生會令人振動的氣氛。須田小姐就是很好的例子。

選美大會的當天，她贏得全場的讚美。她戴上后冠，雍容答禮的倩影，始終浮現在我的腦海中。

對任何人而言，這類的心靈鼓舞都能產生不同目的的效果。

★ 假笑只是瞬間，開開關表情則是「隨時隨地，皆可出現」

後來，每當《MY LIFE》雜誌和其他書籍要求我執筆時，我都會做以下的敘述——

「雖然大腦會對肌肉下達做出表情的指令，但表情肌是隨意肌，具有受到外部要素左右之前，會給予大腦刺激而產生行動的性質。

坐在鏡子前，不論是笑、生氣、哭泣、喜悅，如果能夠製造出不伴隨情緒的表情，就是良好的效果。

感情表現的第一步，實際上是由肌肉的訓練開始。（因此，製造出來的笑容——假笑雖可能暫時會出現，但卻不可能一直持續。）

開開關表情，並不是所謂的假笑。而是使妳與對方互相接受，溝通的臉部訊號。是所有人際關係的基本表情，最初的表達方法，亦即最易獲得信賴的方式。

這種表情，在受到外部的刺激之前，就能隨時隨地，隨心所欲地製造出來。藉由訓練成為你所擁有，而使妳的人際關係產生變化。」

★擁有表情肌活用欲的方法

表情的重視與研究，早在二十幾年前就出現在文章中，這即是表情開運術的骨幹。

妳或許會認爲：「藉著表情肌的活用，創造開開關表情。但活用表情肌的技巧，卻還未學會……」如同我對須田小姐進行的精神鼓勵，我相信妳自己也可以來實踐。

★實踐精神鼓勵的技巧

例如，與所愛的男士約會時，對方經常沈默不語，在尋找語題之餘，妳不禁氣惱：「近來兩人的心靈逐漸無法溝通。」

首先，在約會的三分鐘前，放鬆心情，將視線保持水平。然後，稍微睜大眼睛，彷彿凝視遠方狀。

其次，將視線固定於水平上方5~10度的空間，觀點維持這個高度，朝右邊移動30度。

這空間即是妳描繪希望的畫布。如此，妳的表情肌隨時能配合大腦的指令而做好準備。

再朝開開關表情的階段爬升。藉前文所述的技巧，創造一個中間表情。調整呼吸→放鬆→展現中間表情。然後，稍微收下巴，由鼻子開始將空氣吸滿胸部。

這時，必須考慮對方會站在自己的正面，爲迎接他的目光而調整自己的視線。由於吸入空氣，眉毛變成弧形，眼睛顯得較大而閃耀光輝。

★創造開開關表情

然後，一邊慢慢地吐出空氣，一邊放鬆肩膀的力量。如此，眼睛就能擁有自然而優雅的光彩。



視線凝視 30 度斜上方

吐空氣的作業仍要持續的進行。脖子朝左或右方稍微傾斜，同時，唇朝左右方微拉，即創造一個微笑型。開開關表情已完成。

視線再一度回到30度斜上方（希望的畫布範圍中），積極的想像，自己與心愛的他約會的情景。

以上即精神的鼓勵作用。在希望的畫布上，盡情幻想，就能成爲開開關表情強而有力的援軍。

PART 4

造型是開運的關鍵

16 第一印象決定一切

鏡子溝通與開關法的基本都已理解後，再來談到具體的造型。

在表情開運術中，造型是一關鍵字。因爲唯有這個關鍵，才能實際達到開運的效果。

我在本書的卷首曾提及：

「血型、占卜只能解釋現狀，而表情開運術則是實際能改變人生的方法。」

即是，光靠鏡子溝通等自我解釋是具有危險性。配合情況的表情與產生方法，一定要清楚顯示出來才是眞正的開運術。此「產生方法」亦即造型。

愛好藝術的讀者，相信同時也會想到「模型」這字眼。雕刻家捏塑黏土，強調表現物體的量感，進行調整表面的作業，因此被稱爲「帶肉的藝術家」。

的確，正如這些推測，法文的「模型」一詞與英文中「造型」之義相同，所以我稱之爲「造型」。表情開運術的關鍵即是造型。尤其我認爲這字眼特別適用於表情生動的人。

★決定一切的第一印象

前文曾提及「配合情況的表情」，而最重要的情況究竟是什麼呢？

即是「第一印象」。人際關係的開展、順逆，第一印象決定了一切，甚至日後也會產生重大的影響，是應特別重視的問題。

「第一印象」，字典解釋爲「初次見面時，決定性的感情體驗」。不僅是初次見面，與久不見面朋友的「再會印象」或即使每日相見的朋友，在每一日的最初會面也經常被稱爲第一印象。在學校、公司見到面有愁容的人，即使後來已顯露快活的模樣，也會被認爲：「這只是在工作（上課）時勉強展現的表情，事實上他壓根也不快樂。」

★男性的視線，首先注意女性的嘴唇，女性則注意男性的眼睛

在第一印象中，會注意到對方的什麼部位呢？

關於這一點，有各種的科學統計，其調查法是，挑選沒有地區或年齡差距的一萬名男女，讓他們各自看異性的上半身和模特兒的照片，觀察其反應做成記錄。

調查結果如下：

首先全身→臉部→眼睛→唇→再注意眼睛及唇……男性

首先全身→臉部→眼睛→唇→再仔細看眼睛……女性

簡單的說，男性較注意女性的嘴唇，而女性較注意男性的眼睛。只有在最終階段產生差距，之前的順序男女皆無差異。

換言之，是以眼、唇爲主而注意整個臉部。因此女性與其注意自己腿部曲線或瀏海形狀，還不如使唇努力表現自然的微笑，更能產生魅力。

因此，第一印象的造型，必須是能與對方心靈契合、接受的表情。此即是開開關表情，也是初次見面應有的禮貌。

初次見面時，基本的開開關表情

★產生溫柔感的初次見面表情

具體而言，首先要收下巴，從鼻子慢慢吸入空氣至胸部，此時眉毛成弧形，眼睛又大又有神采。

然後將視線移向對方，輕柔地接觸，好像在迎接對

方一樣。

其次，將空氣由鼻孔緩慢吐出，一面放鬆肩膀的力量。脖子稍微朝右或右傾，表現「安心」的狀態，眼神好像在訴說接納的含意。

然後，唇的兩端略向上拉成微笑型，初見面的造型到此完成，第一印象絕不會失敗。

17 眼睛會說話

根據科學調查，我們瞭解，眼睛是決定第一印象的關鍵，及構成表情的要件。因此本項採用「眼睛會說話」爲標題，以示其重要。有關眼睛的諺語，由「眼睛是心靈之窗」，到「看見女人的病眼，男人會感冒」等，種類之多，不勝枚舉。

★眼睛造型的表情

眼睛的造型要如何完成呢？

實際上，要有一個中間表情。事前須做「準備體操」，才容易達成。

首先，做鏡子溝通。將前髮撥到上方，使鏡中能清楚映照出額頭、眉毛、眼睛等部位。如此，能放鬆肩膀及全身的力量，眼輪匝肌（眼睛周圍的表情肌）也放鬆下來，使眼睛保持自然狀態。視線持平，注視鏡中的自己，這即是中間表情。

★關心對方的眼睛

再來示範不同的眼睛造型。第一項是「關心對方的眼睛」。

首先，從鼻中舒緩地吸入空氣至胸部充滿。使開開關表情產生。

其次，眉毛自然上揚，眼輪匝肌隨之擴張。

擴張至眼神閃亮的程度。當你與人寒暄、問候時，靈動的眼神即能出現。

將眉毛的中心向上拉，面對鏡子重複練習「您好！」等寒暄話語，至表情和諧自然爲止。



表示關心對方的眼神，要重複數次

★不關心的眼睛（拒絕的眼睛）

和「您好！」相反的即是「別靠近我！」「隨便你！」等不認可對方的眼睛。

要創造這種造型，首先由鼻中吸滿空氣至胸部，再將氣息吐盡。此時眉毛向下，眼中失去光彩。毫無生氣的眼睛表情就產生了。

全身的肌肉張力消失，背向前傾，會形成一種不健康的氣氛。除非是遇到像色情狂之類的特殊情況，最好不要使用這種眼神，否則很可能會被視爲「瘟神」呢？

★驚訝的眼睛

同樣深深吸入空氣，然後放鬆眼睛的力氣，保持微笑的唇形。眼輪匝肌用力，儘量張大眼睛，注視鏡中自己的瞳孔。

如此，額頭會產生橫紋，眉毛成弧型。眼輪匝肌儘量擴展，直到眼睛要飛出的感覺出現。「咦⁉眞的‼」的眼睛就產生了。

★訴說愛意的眼睛

這就是「喜歡你！」的眼睛造型。

首先，靜靜地吸入空氣，創造一個開朗表情。眼輪匝肌儘量展開，然後一面吐氣，一個再慢慢地放鬆眼輪匝肌。

其次，視線保持水平，放鬆眼瞼的力量。感受眼瞼的沈重，彷彿由下方接受對方的視線

拒絕、不關心的眼



驚訝的眼



訴說愛的眼

一般，唇成微笑型。

以上的順序完成後，瞳孔就會產生朦朧感，造成朦朧的眼神（另一種眼睛的表情）。這即是「訴說男女之愛」的基本表情。

★貶眼的表情

要傳達訊息時，貶眼能產生良好的氣氛。反之，若不考慮TPO的問題，或頻繁使用時，會顯得較低級而減輕「秘密共有的親密感」，須特別注意。

如同先前「訴說愛的眼睛」，若非是對心愛的對象使用，則易產生誤解。即使是對心愛的對象，在愛情熾熱時頻繁使用，也不會有更好的效果。

尤其，當妳脖子歪向一邊，側著臉做出這個表情時，恐怕會被人誤會有「挑逗」的意圖，更是需要謹慎。

練習眨眼的表情，須面對鏡子，左右眼各自用力的閉上，持續練習即可。臉部保持開開關表情，注意左右臉部不要出現皺紋。

★溫柔的母性眼睛

除了展現特質外，女性尚有三個角色須扮演。即是「男女」關係中的「女性」角色、「母子」關係中的「母性」角色，以及為人子女的角色。

眨眼很適合發揮「女性」角色的特質，但扮演「母性」的角色時，就須使用具有母性的眼睛表情。

首先，產生開開關表情，然後徹底放鬆眼輪匝肌。稍微瞇起眼睛，視線移向水平的下方，則眼尾看來較長。

最後，再做出微笑即成。

這種表情，無論是對待年紀較輕的男性、上司、朋友、長幼輩都能產生安全感。

若想表現女性稚氣的一面時，請活用前項「驚訝的眼睛」，及稍後將敘述的「下巴造型」。


具有魅力的眨眼，
頻頻使用會造成反效果。


母性的眼


禮貌的視線

★禮貌的視線

女性若是自我意識過剩，即可能會產生「對年輕男性，要用母性的眼睛來應對。」或：

「應對年長的紳士，要以驚訝的眼神來展現稚氣。」這類企圖。卻因判斷錯誤而失禮。年輕男性：「我可不想成爲阿姨或姊姊的保護者！」而嘗盡人生百態的年長紳士，也不乏戀母本質者，這些例子經常可見。

因此，在服務單位或與鄰人相處時，擁有中立的視線是很重要的。

中立表情固然不適用於表現親密交心或天眞無邪的情態，但與一般人交流卻需要這種「眼睛造型」，亦即「禮貌視線」。

首先，產生開關表情，然後充分擴展眼輪匝肌。

其次，由鼻緩緩吐出空氣，然後再鬆弛眼輪匝肌。

吐盡氣息後調整呼吸，這時眼睛一定要保持原狀。

按照以上順序，眼睛會予人澄淨、誠實的印象。無論年齡、性別、關係，在初次見面應對時，是絕對不會失禮的。

★不會產生疲勞、羞怯感的視線

實際上，不失禮、僵硬，又受歡迎的表情確實很難產生。

例如：一些從事接待工作的人就經常會來找我抱怨：「經常將公司教導的笑容掛在臉上，沒想到卻被同仁指責：『那是假笑，顧客易產生排斥感。』或被上司惡意申斥，不予答辯的機會……」

像這種情況，我會建議他們使用「禮貌的視線」來解決問題。熟悉這方法，能坦然接受對方的視線，並順利與其應對。

而且，不會使眼睛產生疲勞感與羞怯感。

在談話時，很多人都會失禮地將視線由對方的注視中移開。

我認爲這並非是罹患視線恐懼症，而是過於疲勞所造成。因此，使臉部自然的「禮貌視

線」，這成為必修的課程。

★ 閉上眼睛更具有魅力

將視線移開，是失禮的行為。但若是相愛的人在一起，就無須顧忌這種禮貌了。此時，閉上眼睛更顯得有魅力。

先深深吸氣，慢慢吐氣，產生開開關表情。其次，注意眼睛和唇是否正確做出上述表情。維持現狀，閉上眼瞼再緩慢吐氣即可。眉毛若是上揚，就完成準備接受對方親吻的表情。

親吻也可以

18 隱藏於臉頰與眉毛的開運力量

表情肌的活用，可以創造出許多的造型。而臉頰集中了顴大肌、顴小肌、笑肌等，佔有表情肌的相當比例，更須重視。

「臉頰」，根據正確的說法，是指「下眼瞼的正下方顴骨，以雙手的食指、中指、無名指同時觸摸，手掌由下巴抱住臉時，雙手所覆蓋的部分。」可以說，臉頰是女性美麗的寶庫。

★ 美麗臉頰的造型

使臉頰的魅力完全發揮的造型，是如何產生呢？

首先，產生開開關表情。嘴唇輕閉，成一字型，稍微用力。其次，顴大肌斜向臉頰，創造一微笑唇形，顯示心情愉快。

然後，嘴角縮緊，彷彿嵌入臉頰一般，造型完成。



口角徹底縮入臉頰的表情

★ 造型的目標

上述造型，是使上唇周邊的口角提肌和顴大肌朝外側張開。換言之，是強調臉頰中央稍上方的部分。

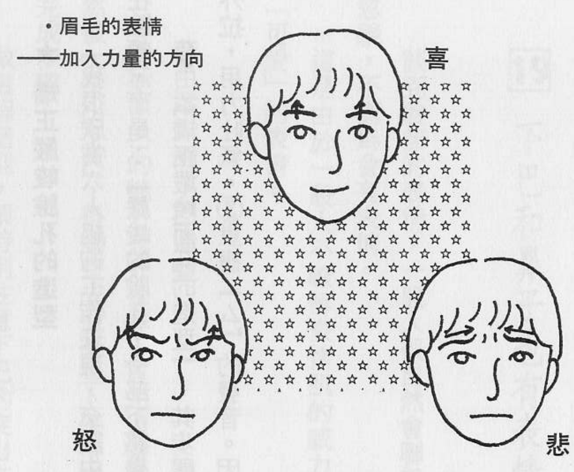
目標是使臉頰顯得溫潤而富有彈性。

實施這個造型，會使臉頰好像「由臉部中獨立出來」，而加以強調。

★ 使績效提升的「溫暖臉頰」

熟悉「美麗臉頰」造型而卻予人冷漠的印象，這種人需進行「溫暖臉頰」的造型訓練。

首先，雙唇輕輕閉合，再用力向兩側拉，然後顴大肌上抬。其次，創造微笑形。維持這



·眉毛的表情
——加入力量的方向

狀態，再慢慢放鬆顴大肌，保持自然，溫暖的臉頰由此產生。

要重複練習這課程，大約一個月就能顯現效果，換言之，即能擁有令人感覺溫暖的臉頰。

某公司工作的ＯＬ六人組，由於熟悉這造型，工作時臉頰呈現出開開關表情，比其他同事，更顯出熱心於工作的情況。

所謂「工作熱心」，常使人聯想起拚命衝刺、神經緊繃的不快感，但ＯＬ六人組卻表現出「溫暖而快樂」的形象。對其他同仁及男性職員也都產生良好的影響。被認爲有領導能力的上司，得意之餘，請聽他的談話。

★ 矯正嚴峻臉孔的造型

「我很欣賞六人組的工作表現，交談中得知有表情研究所可幫助改善表情。我的問題不在臉頰，而是：『嚴峻的臉孔，令部下感覺畏縮。』尤其是眉毛的部分。

藉由『矯正嚴峻面孔的造型』，其步驟是①大大地吸氣，做開開關表情。②眉毛兩端向外拉，用力吐氣。③重複『ㄙ』的發音。因爲拉扯皺眉肌，使得眉尖的皺紋消失了。」

19 下巴和鼻子也有表情

談到臉部的表情，一般人很自然會聯想起眼睛或臉頰的造型，對於鼻子和下巴，卻習慣忽視，不認爲會有表情。

這是由於一般人不瞭解表情肌的威力所致，其實即使是下巴等也能做出「鬧彆扭」或「可愛」的表情。

★ 迷人的下巴造型

要使下巴的魅力充分發揮，首先須徹底拉長脖子。再深深吸入空氣，做出開開關表情。然後，突出下巴，唇調整成微笑型。保持這個狀態，放鬆肩膀的力量，使脖子肌肉自然，就完成步驟。

做這個造型，須特別注意下巴的突出方式。

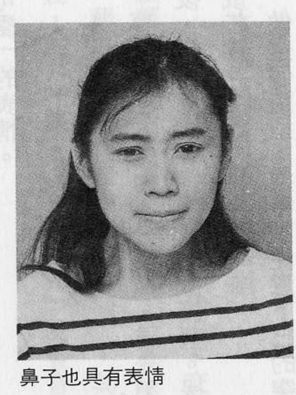
但若過於突出的話則會顯得刻意、不自然。因此，照鏡子時，只要稍微調整角度，將臉抬起，掌握鏡中「啊！最棒了！」的那一瞬間即可。

唇不要勉強緊閉，或做出拒絕的表情。

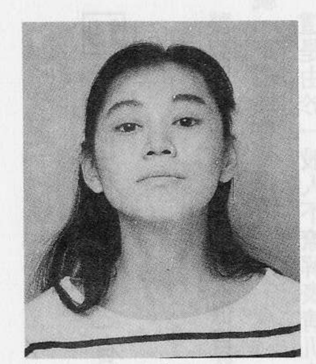
★ 使鼻翼明顯的造型

提到鼻子，或許你會想：〈反正我是塌鼻子，算了！〉其實這是錯誤的想法。①做開開關表情的同時，小鼻稍稍用力擴張。②兩眉毛的根部，朝額頭方向上拉。③縮窄鼻翼兩側，調整形狀，則看來比較明顯。

對鼻子也應多加關注才是。



鼻子也具有表情



下巴不要極端突出

20 衰運的笑臉，開運的笑臉

本章最後要探討各位最關注的笑臉表情。「即使瞭解，在心情煩悶時，也無法做出笑臉！」你會有這類的疑問吧！

事實上，笑臉會導致開運或衰運。

例如，開開關表情可以製造出笑臉，但「心情憂鬱，卻不得不以微笑來應對。」這時對方一定會察覺你的勉強，而認爲「這是虛僞的假笑吧！」

相同的情況之下，以中間表情做出的笑臉，也一樣充斥著謊言。你或許會抱怨：「雖然極不高興，但仍然自我克制，以笑臉迎入。公司的同事（或婆婆）卻毫不領情。」但如果考慮上述「類似欺騙的感覺」，你就不會不平而鳴了。使對方感覺不快的笑臉，即會導致衰運的產生。

我可以斷言，一般人的說詞是：「疲勞或面對不具好感的對象時，除了假笑之外，又能

展現什麼表情呢？」

但是，眞正的笑容可以藉由表情肌的活用而達成。爲各位介紹下面的例子——

★ 表情嚴肅的貝多芬，也能展露笑臉

前文提及，報載「自經濟崩潰後，大衆對中間表情的關心度提高了。」近來有關表情的報導更佔篇幅。某家著名報紙就以兩頁版面來做有關笑容的特輯。

由於報紙是大衆取向，在標題上即介紹世界權威艾克曼先生等人的有關報導。

——美國心理學者波爾・艾克曼先生等人，認爲「臉頰上抬」、「唇向兩邊拉」等四十幾種臉部動作，是形成表情的單位，加以組合即能產生各種表情。並編纂其方法，儼然表情的目錄——

文章中也介紹一則輕鬆趣聞。即著名的音樂家貝多芬，也因爲表情肌的活用而笑了出來。早稻田大學理工學部的橋本周司助教、商學部的大照完教授，在東邦大學理學部等團體協助下，進行這項挑戰。

★ 貝多芬自然地笑了！

在此引用的部分報導，是以貝多芬自述的幽默口吻來敍述。

——日本繪畫師（繪揷畫的山本匠先生）所描繪我的肖像中，擷取出臉的輪廓、眼、鼻、口、眉毛、脖子等組合處的四十三個點，將其輸入電腦記憶體內。

臉經由幾十條肌肉運作而產生表情。現在，藉七十五條肌肉轉換位置所製造的臉型，已經呈現在電腦上。

在口、眼睛、眉毛之間等笑容關鍵處，加上一些力量。透過難解的方程式計算，移動整個臉部的表情，在最和諧的位置停止。

橋本先生用科學的術語形容：「這即是彈簧能量的最低狀態。」因而創造調和及自然的笑容。

彈性反映在我的眼、嘴、臉頰等部位，使我露出了笑容。如同感染搖滾樂所帶來的歡樂一般，我看來比以前更快樂了——

一向呈現嚴肅表情和虛假笑容（作家羅曼羅蘭曾形容爲「不具有快樂習慣人的笑容」）典

的貝多芬，在電腦移動表情肌之後，顯露出自然的笑容。

★ 倣效貝多芬‧波特雷特的改變

我們試著組合上述的字句。將「臉的輪廓」、「口……笑容關鍵處」的表情肌，「加入一些力量」，就能產生「調和及自然的笑容」。這「看來更快樂」的笑臉，換言之，即開運的笑臉。亦即表情開運術中「基本笑臉」的造型。

當然，這造型的產生並非是因上述報導所啓發。自昔日以來，我即不停地研究。培養國際小姐的表情美而受注目，至今已二十二年。有感於笑臉無論是選美比賽，或人際相處，皆佔極重要的地位，才創造這些造型。

★ 依照臉型所創造的「笑臉造型」

新聞中，曾提到「臉的輪廓」問題，具體來說，首先要充分認識自己的臉型是屬於圓臉、長臉或普通臉。

然後，深深吸入空氣充滿胸部，做出開開關表情。再慢慢吐出空氣，嘴角朝正側面拉扯。

圓臉的人，要將嘴角塞入臉頰似的用力，然後將上唇好像隱藏於上牙和牙齦相連處壓擠，發出「ㄚ」的聲音。這個發音會使下巴顯得較長，而擁有笑臉。

另外，長臉的人，嘴角向側面拉扯，再朝向臉頰中央用力向上拉，則可以發出「ㄧ」的聲音。重點置於臉頰的中央。由於長臉的人，顴骨至下巴的部分較長。

至於，普通臉孔的人，放鬆口輪匝肌的緊張，直到嘴角向外側拉爲止，這步驟與其他型的人相同。

接著，嘴角朝向臉頰往上拉，然後隱藏上唇似的壓入，發出「ㄟ」的聲音。

★ 露齒而笑，是全部造型的課程

不論是何種造型，都必須露出牙齒。雖然很多人並不習慣露齒而笑，但是潔白的牙齒配上燦然的笑臉，會使人擁有開運的心情。

如下頁圖所示。

這不僅限於「圓臉的人」要表現的方式，是所有型的人都要學習的課程。和先前相同，距離鏡子一公尺左右，依照順序，從「ㄚ」的笑臉→「ㄧ」的笑臉→「ㄟ」的笑臉來進行。熟

練之後，自然能夠順利地轉移表情。

也許你會問：「爲什麼三種都要練習呢？」理由是，很可能你自認爲圓臉，而其實卻不是圓臉，這類的例子很多。重點是要找出適合你的笑臉。



「ㄚ」的笑容＝圓臉的人



「一」的笑容＝長臉的人



「ㄟ」的笑容＝一般人

★最適合自己的「○○笑臉」

前文所提新聞特輯中，有以下一節報導。

——根據早稻田大學人類科學部的學生，宇佐點貴子小姐最近所進行的實驗結果發現，

自認爲「最美的笑容」，卻不見得會博取他人的好感——

因此，上述的三種形態都必須要學習，才能掌握住對方的反應。以笑容相贈，必當回報以笑容，這即是心靈的交流。

若是能發現適合自己的笑臉，就能獲得幸運。

PART 5 嘴的造型是幸運與不幸的分歧點

21 嘴的造型左右品格

實際嘗試開運的笑臉後，你可能會認爲：「決定笑臉是嘴及牙齒。」的確如此，本章將徹底來探討嘴的造型。根據調查結果顯示「男性注意女性的嘴」，而女性也同樣會仔細觀察男性的嘴。

★具有正確表現力的女性，才是氣質高雅的女性

眼睛和嘴爲何會成爲視線的對象呢？以男性而言，認爲可藉此感受「異性的魅力」。而女性之注意嘴，則與表現力有關。因爲表現力的構成，極大關鍵在於嘴的表情，而「正確表現力的有無，代表氣質的有無。」二者之間，有極密切的關係。

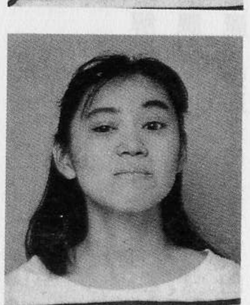
前章最後，特別列舉微笑的造型。而微笑的重點，即在顯現氣質的高雅。所謂氣質，與奮鬥的精神、學習的毅力、豐厚的物質條件等有關，卻不能靠化妝方式而產生。

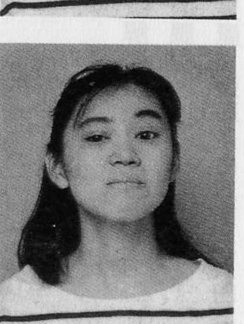
如何才能擁有高雅的氣質？

不要給別人邋遢的印象，如同電視劇中家庭主婦的角色。化妝技巧或服裝等，都是可藉助的方式。

也不要成爲別人心目中的「才女」，那是不夠溫柔的象徵。更不可驕傲自大……這一切努力，卻不見得能使氣質高雅。我認爲，應藉由「正確的表現力」。如左圖所示，表現力會產生極大的影響。各位請特別注意圖中小姐的嘴型，即可明瞭。







嘴角的變化會造成不同的印象

★具有氣質的嘴型

具有氣質的嘴型，要如何產生呢？

首先，唇要閉上，稍微用力向兩側拉。

其次，以手按住下唇，使其伸展。藉著指尖的觸感瞭解唇壓（唇的自然壓力）。上下唇閉合，再用力放鬆。重複這個運動，亦即鍛鍊口輪匝肌的課程。

然後，唇須輕閉，幻想「自己的嘴唇像花瓣」一樣美麗。這即是由形態進入的「表情開運術」，若能加入花瓣的想像，剔除刺等多餘障礙，更能產生純熟的效果。



高尚唇的造型，展現如花瓣般的具體性

最後，嘴角做出微笑的形狀。要製造酒渦似的，在笑肌部分用力，使嘴角沈入。笑肌即是「強調臉頰及下巴之間的表情肌」。

完成以上的順序，像嬰兒吸吮母親乳房的唇形就產生了。紅潤優雅，人見人愛，這即是具有氣質

的唇形。

★殘留問題的例子

練習之後，唇形仍無法展現魅力，則可能是因爲「牙齒的問題」所造成，須特別注意。

另外，下面的四項也會予人氣質低落的印象，應仔細檢查。

(1)唇缺乏緊度。
(2)說話時，嘴唇的動作過度。
(3)嘟起嘴唇。
(4)嘴角向下。

22 嘴唇訴說一切

我以微笑為例，介紹與開運有關的唇型，可能會招致各位的誤解，認為：「作者所謂開運，是針對與上流人士結婚而言。」

這絕非我的用意。

事實上，高尚、優雅的微笑，不僅可以提升水準，對於愛情也有幫助。

我所謂「開運」，並非使你擁有金錢或一步登天，而是使人生的意義更加豐富，不只限於愛情，友情、親情也包括在內。

五年前，有一位來自宮崎縣的主婦，到研究所向我求助，由於她就讀小學五年級的男孩拒絕上學。她說：

「我在雜誌上閱讀了您的《保育實用講座——是否與孩子溝通良好？》但無論我怎麼做，都沒有用。」

・強調舒適的心情





・強調不舒適的心情

用力的方向



先前所提的雜誌，是以幼稚園老師為對象出版的專書，我曾經執筆過。「並不是採用過干涉教育的媽媽，也努力與孩子們對話。」卻出現這種情況。

★ 嘴唇是舒適氣氛的表現！

我告訴她：「在對話時，妳的嘴唇無意識地將妳的真心坦露給孩子知道。母親自身的快與不快、義務感、交流欲等，藉此而表現出來。若他感受到那象徵義務，則會馬上避開。所以妳的嘴唇應該表現出更舒適愉快的氣氛。」

這即是我所說「開運」的意義。

23 嘴的造形由牙齒決定

這位主婦在兩個月之後寫信向我道謝。

由於內容非常有趣，在此特別介紹一下。

★「(母親的角色)全面整頓的時代來臨了!」

最初是懷疑的告白。(……是省略的部分)。

「……老實說，嘴唇的形狀就能改變相處的狀況，我頗為懷疑。

但是，孩子們卻說：『媽媽憂鬱的眼神很少出現了。』(減少了)……我感到很驚訝……今天吃晚餐時……長子很高興地指著我的嘴說：『全面整頓的時代好像來臨

了!』全面整頓，是孩子們電動玩具中的一句對白。想到這句話，就使我由衷地快樂……

妹妹也曾說過，瞭解表情的表情，接受嘴型的指導，真正幫助了我……」

我也感到很高興。在每次出書前，我經常會募集一些體驗記，但這封信是五年前所寫，與本書沒有任何關係。所以，的確是活生生的證明。

★東方人隱藏感情，西方人表現感情

有關前信中，令人感到模糊的「表情的表情……」那一段，是出自於我在雜誌上發表的文章。

——我們東方人的表情是「無情的表情」，是抹煞感情的表情。在與他人交往時，會導致損失。

與此相比，西方人「表情的表情」，是率直地將感情表現出來，與東方人不同。在與不同國家交往的歷史中，「我並沒有敵人」，是必要凸顯的重點。

這的確很重要，我們要將臉部表情的開關打開，首先微笑。「我想和你交朋友!」要做

開心扉，積極和對方溝通——

★美麗牙齒是表情的表情之基礎

外國人很重視「表情的表情」。像歐美的「說話教室」，在教授說話技巧以前，先會建議創造一個接受的表情。

最近國內對表情的關心度也提高了。像有人提出「爲創造好的笑容」，要「每天多運動」等，深獲好評。

某篇文章報導：

「NY（紐約）職業婦女成功的秘訣，是配合TPO（即時間、地點、場合）展現微笑。」

其中，有關「NY牙科」的部分，也很重要。「認爲微笑深具價值而加以探索的國家，其由治療與美容進行的牙科技術相對提高。」這的確是卓越高見。

★牙科醫生不僅是治療蛀牙而已

與氣質極有關聯的即是嘴型，但許多人即使瞭解，也難以達成。

理由是唇的閉合無法達到我所說明的狀況。原因有①齒列不整 ②相反咬合（下唇比上唇更突出） ③暴牙 ④多重暴牙等。造成咬合產生障礙，導致造型失調，應立即就醫診治。

事實上，從前的人沒有罹患蛀牙，是不會找牙醫就診。但今日牙周病的可怕已是衆所皆知。如同「人不僅是依賴麵包而活」、「牙醫也不只是治療蛀牙而已」。

牙齒除咀嚼功能外，也負責審美和發聲。「追逐美麗與品味的獵人」，爲了崇尚的理想，更應活用牙醫的技術。東方觀光客經常在海外遭受歧視，除購物方式外，齒列不整也是原因之一，應特別注意。

24 賦予牙齒「高貴的責任感」

前項中提及國人旅遊者的氣質，但在海外遭人詬病，並不僅是團體遊客而已！

東京的一位女學生，到美國短期留學，也遭遇到困擾。她出自牙醫的家庭，學識、禮儀、手藝等都精通且嫻熟，但微笑時，不露齒而笑外還常以手帕掩嘴。雖然是牙醫的女兒，卻使人禁不住想：她是否患有暴牙？

這是在與牙科相關人員座談時聽到的故事。當時我正在月刊的醫藥版連載「笑臉的造型」，很多人因此要求我「再說明詳細一些」！

演講時，除一般性的建議外，偶爾我也會提起上述的例子，以產生牙齒的義務感。的確，不露齒的笑容，無法表現衷心的喜悅，不能成爲「活躍的表情」。加上又以手帕掩嘴，更產生「造作的媚態」，予人低級的印象。何況，這是男人最注意的部位。

★「牙齒也具有責任感」而受人稱讚的少女

最近，卻有一位少女受到外國人的歡迎。來自於日立市中學二年級的女孩，在學習一年的英語之後，利用寒假到美國短期留學，寄住在美國人的家中。她也是位牙醫的女兒，語言尚未純熟，也不具備社交的能力，卻能融入外國人的家庭，受到認同。

根據有關人士的敘述，「她的氣質很高雅！」「高興時，露出白皙的牙齒開懷大笑，自然而高貴。」我們可以將她視爲「賦予牙齒責任感的親善大使」。

不特別具有高學歷與能力的少女，基於牙齒之美所創造的微笑，而贏得友誼，這事實對我們應是一項啓示。

25 聲音也有表情

談過嘴的表情，牙齒的重要性，本章的最後一項是不要輕視聲音。朗誦文章時，由於聲音表情的不同，會使聽衆產生不同的感應，這是大家都瞭解的事實。

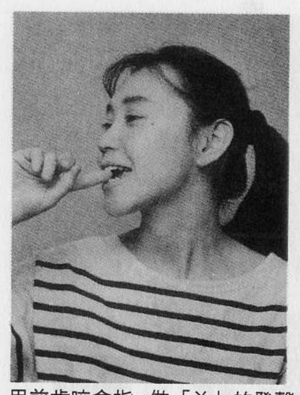
因此，在日本歌舞伎的世界中，自古就流傳「一聲，二顏，三演技」的說法。現在是重現表情的時代，證據是「拜表情豐富之賜，才能掌握機會」等說法，及《三分鐘顏面體操》之深獲好評等事實。以下爲各位介紹這本書的片段——

「由經驗得知，在演員及節目主持人的職業訓練中，表情的創造和發聲，是臉部訓練所不可或缺的……」

「爲何女演員會有深具魅力的表情呢？由於她們都接受臉部的訓練……聲音、表情、持續發聲練習及進行臉部肌肉的柔軟體操等。」(……是省略的部分)

作者文芸小姐是中國・上海電視台著名的主持人。如果使用關開關表情，只能做出平板





用前齒咬食指，做「ㄚ」的發聲。不是拉長的「ㄚ」聲，而是間短的發聲。繼續做「ㄧ」「ㄨ」「ㄟ」「○」的母音發聲，唇成 微笑型進行練習。

的喉音，即聲音無法向前發出，則聲音的刺耳難聽，是可想而知。

★ 悅耳聲音的造型

首先，坐在可以容納半身的鏡子前，臉部端正，用前齒咬住食指。

不必用力咬住，目的是「使手指固定」。其次，維持這種狀態，發出「ㄚ」的聲音。

特別注意，不要拉長聲音，要簡短清楚，掌握自己的聲音，如同與鏡子碰觸一般，手指要固定住。

★由中間表情至開開關表情，然後是開運的笑臉

「ㄚ」結束後轉爲「ㄧ」。嘴唇極端地朝正側面拉，發出「ㄧ」的聲音。接著是「ㄨ」、「ㄟ」、「ㄛ」等持續發聲。

「ㄛ」結束後，從鼻子吸入空氣，充滿胸部，做出開開關表情。同樣，咬住食指，眉毛成弧形，唇成微笑型。

然後，同前再由「ㄚ」開始發聲。

這時的聲音與中間表情的發聲不同，聲音會較高。

展露「開運的笑臉」，唇的微笑曲線非常明顯。再由「ㄚ」，「ㄧ」……開始發聲。微笑當然是露「齒」而笑。

再放掉手指，做「ㄚ」，「ㄧ」……的發聲，仍然維持笑容。

★聲音造型的驚人效果

熟悉以上技巧之後，再以平日慣用的「是的！」「謝謝！」話語來練習發聲。面對鏡子



晦暗的「ㄚ」發聲。看不見牙齒，臉頰沒有飽滿度的表情。



明朗的「ㄚ」發聲。臉頰飽滿。看得見牙齒，產生明亮的音色。

進行，得保持笑容。

每個字句都要清楚地發聲，不必刻意拉長尾音，這是重點。

聲量以能使自己清晰聽見爲準。

進行這些練習，將會使自己的發聲產生驚人的效果，成爲敲響耳朵的悅耳鈴聲。對聲帶而言，開開關表情也是「開運的關鍵。」

★聲調的關開關表情、中間表情、開開關表情

能夠逐字逐句清楚發聲之後，再來進行聲調的練習。

聲調也分爲關開關表情、中間表情及開開關表情三種風格。

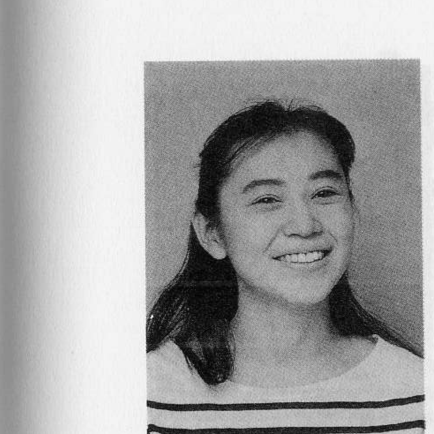
關開關表情——擠壓式的聲音，較硬的說話方式。（晦澀）

中間表情——多少有些聲調，但屬於說理的語氣。（傳達）

開開關表情——具有音樂性，會在對方心中留下印象的聲調。（明朗）

如同樂符的章節中，聲音有長短、強弱的分別，時而柔軟、時而高亢。開開關式的聲調，即是這樣的聲調。

正確說法應是「廣義的聲調」。而開開關的聲調，除具有明朗風格，即廣義聲調外，也包含狹義的聲調表達，亦即節奏感、優美的尾音收斂等技巧在內。



邊說日常會話，邊 進行練習。

★下巴像「橫8」左右擺動

造型應如何產生？

首先，保持正面對鏡而坐，下巴左右擺動，一面與鏡子對話。

下巴的搖動方式就像畫橫8，左右擺動。對話內容以日常會話爲主。方式要儘量自然、

溫柔。豎耳傾聽這種聲調，用全身去掌握這種感覺。不可搖動脖子，重複地說話（要採用對鏡子發聲的形態）。相信你將聽到「溫柔」、「富有節奏」的聲調。

★秘訣是「抑揚頓挫」及「語尾的上升發聲」

要使言語清楚易懂到需善用抑揚頓挫的方式。即是藉聲音的強弱來創造聲調。例如：「我是A子！」的「是」要放輕聲，但必須清楚發聲，如同畫上頓點做小停止。說到「A子」時，也要清楚發聲，但意識到句點的存在。語尾發聲含糊不清，會予人較低級的感覺。

發聲，也有上升及下降的分別。要表現明朗的感覺，接近語尾的部分要提高聲音，這即是上升發聲。換言之，要加速聲帶開關運動的速度。這高速化，藉由笑臉也能達到。

以前齒固定手指來練習，做能聽見自己聲音的發聲。邊笑邊說雖是失禮的行爲，但進行練習時，卻需配合笑容來實施。如此，你的發聲練習就畢業了。

PART 6

漂亮的說話方式襯托表情

26 會話是二重唱

前輩中提到「開開關式的聲調」，是較爲理論的說法，而更合適的說法應該是「接受表情的聲調」。

「不論『嘴』或『聲音』表現如何完美，無視於會話『相互包容性』，即無法達到心靈的交融……」在此強調的是一種感覺反應。

「相互包容性」，以音樂爲例，如同歌唱中的「二重唱」彼此如果不能配合呼吸，即使個人演唱技巧極爲優越，也無法完成出色的表演，相同的意義，即使你的聲調已達到畢業的程度，但若無法在會話上相互包容，即難以溝通。

談話方式，除一對一外，團體聚會，同性閒談……等都是。但習慣上，一人面對多人說話的機會較少，所以先由一對一爲基本，進行練習。

★會話是發揮魅力的舞台

會話的要點是，你應具有吸引對方的魅力。即使是第三者，也會對你懷有好感。

做二重唱的表演時，應與對方呼吸一致，配合節奏展現動作及感情。這是將表演一方的熱情，直接傳達給對方的最佳方式。彼此交互感應襯托，使表演更精采而贏得觀衆的讚賞。

會話時，也要注意與對方的呼吸、表情、聲音、節奏、態度等作配合，這是建立良好會話的要件。即使是旁觀者，也會深受吸引。

會話是自我魅力的發揮，這是重要的發想。

27 因襯托對方而交融，才使二重唱成功！

會話不是單人秀的舞台，而是二重唱的表演。

從事舞台表演時，如果沒有協助烘托的配角，就無從發揮主角的魅力。而主角也不可能獨自表演，有時也應配合配角，才能產生更好的效果。

一般而言，會話也應配合、襯托對方，談話才能順利進行。如同二人共舞時，相互尊重、襯托，而顯出雙人表演的魅力。

襯托對方，自我才能在人生舞台上發揮所長。這項要則，應在每日的生活經驗中加以實施。在與公司前輩或婆婆等相處，如果常以「請教」虛心態度來應對，就能襯托對方，做良好溝通。否則因配合不良，而造成「年輕人搶出風頭！」的印象，就是問題的根由。

★對方說話方法即自我說話方法之反映

每日都有不愉快經驗的人，上述的例子，想必與你有關吧！要尋求自我的改變才能影響對方，以禮待人，則人相待以禮，這是生活中隨處可見的例子。

同樣，會話時，要藉由我方談話的方式，氣氛來影響對方。如同就職、轉業的面試，主考官詢問的態度及方式直接影響應試者的回答。

所以，只要明瞭對方的應對態度，即能察覺自我忽略的問題。

28 接受表情是二重唱的基礎

成立魅力會話的要件，首先是「抱持具有好感的態度，面對對方。」對方自然以相同的態度來回應。

演講之後，經常被詢問：「對方真的會以相同的態度來回應嗎？」問題在於「對方態度是自我態度的反映」這項原則。

亦即對方是否抱持好感的關鍵。

★抱持好感態度的造型

首先，坐在可以照出上半身的鏡子前。

然後，胸中吸滿空氣，產生開開關表情。胸要向前突出，背脊挺直，保持良好的姿勢。

其次，邊吐氣邊放鬆肩膀的力量。胸仍維持原狀。挺直的上身，如同在接受對方。要儘



視線超出對方的肩寬，表示「拒絕」的訊號。



視線高於對方的眼睛，表示「拒絕」的訊號。

量使肩膀的線條柔軟，並且不要產生堅硬、有力的感覺。

手放在膝蓋上，慣用手朝下。(慣用右手，則右手朝下，左手朝上。）輕柔交疊。

雙腳靠攏，拇指之間的距離以十公分為宜。雙手輕握拳。

步驟略微繁複，應照說明多加練習。

★自己表情的檢查法

接受表情的秘訣——

首先，「維持令人好感的姿勢」，慢慢吸入空氣，創造開開關表情。為確認開開關表情是否產生，可以下述四項來自我檢查：

①眉毛是否呈弧形？

②眼睛是否蘊含光彩？
③唇是否呈微笑之形？
④臉頰中央是否明顯形成微笑的表情？

★ **用視線表示接受或拒絕**

檢查終了，靜靜吐出空氣。脖子稍偏，形成接受對方視線的溫柔動作。

面向對方，做開開關表情，展露微笑，是「接受」的訊號。

做出接受訊號之後，應充分注意你的眼光。如右圖照片所示，眼光有時會形成爲拒絕的訊號。

調整右邊表情，談話間以手勢做出瞭解及接納的姿態。

換言之，手勢亦是會話的重要輔助工具。

29 會話是言語的投接球練習

前項最後提及「用手掌握對方的話語，亦即要習慣做出瞭解對方的姿態。」主要是強調，姿態的表現很重要，但要以反映心情的手勢加以掌握。這即是「會話觀」的重要前提。而「會話觀」若不能發自內心，表露於外，則會造成「做作的手勢」。

此外，「會話觀」的內涵是「會話是言語的投接球練習」。

二人之間，必須經常互任投手或捕手，進行投接球練習。投接球，除了要像捕手採取低姿勢接球外，也要使投手能安心投球。而「抱持好感態度」的重要性，也就凸顯了出來。

當然，溝通的手段絕不僅是言語而已！

本書的卷首即曾提過，表情是絕不亞於言語的溝通方式。

「不使用的道具會生銹。過於依賴言語的人，使用表情的能力會減退，而無法與他人進行溝通。」

★無法接受即無法開始

「表情與言語和諧的眞正表現力」於是產生。要使此和諧發揮最大效用，則接受、協助、讚賞三要件缺一不可。首先要接受對方，同意其協助，最後讚賞對方。三者交互進行，才能完成「表現力的投接球練習」。

因此，不論由言語或表情而言，「能夠產生最大和諧效果，即是接受、協助與讚賞。」此即溝通之利器，而尤其重要的是「接受」。

換言之，任何事若無法「接受」，就無法打開開關，進行會話。因此需熟悉開開關的回答（言語）及手勢等技巧。

30 手勢是開運的護照

在進行「開開關手勢」說明之前，先比較下頁的兩張照片。二者都是表現手部的動作，但讀者可以明顯看出其中差異。左圖是高興接受的表情，右圖則顯出「看似迷惑」的感覺。換言之，左圖與人較接近，右圖則造成距離感。

在成長過程中，我們突然意識到：自我是「處於人與人之間，幽暗的深谷中。」因而產生孤獨感，並開始在意與人交流，溝通心靈。

但刻意的動作，反而製造距離，加深人與人之間的鴻溝。人類相互之間，都是「獨立的存在」。如果無法予人良好的印象，即無從擴展人生的層面。手勢也是廣義的表情，如果能夠打開這道開關，就能開運。



缺乏溫柔性，遮斷對方視線的不良手勢。



高明的使用空間，表現溫柔的手勢。

★接受手勢的造型

上圖手勢的造型，其步驟是：

首先，注視鏡中的自己，手放在胸際，合掌。所有動作都要輕柔地進行。

然後，張開手，不要脫離鏡中肩膀的範圍。脫離肩寬，就會出現像右圖般「拒絕」的訊號。

接著，將手上抬至距離眼睛五公分的下方，再將手置於胸部。

手上抬和放下，這動作有何深意？

實際上，「手能活動的範圍」，即人際關係中，手勢所能掌握的有效空間。與人的間距，以「距離對方鼻尖五十公分」為界，過於接近，則易產生衝突和壓迫感。

★造型中，須牢記的四個要點

掌握有效空間之後，手做出優雅而溫柔的姿勢。手本身即有表情，次章中將徹底來探討。

然後，在有效範圍內，手維持溫柔地動作，一方面與鏡子對談。這造型須牢記：①空間的高明使用法（手放置的空間）。②不誇大及低俗的表示性。③與言語的協調性。④接受協助及讚賞心情（尤其是接受的意志）的表達法。

可以說，熟諳以上四點之後，即掌握了開運的護照。

PART 7

纖柔玉手顯現七美

31 手勢是心靈的反射鏡

設立專章來探討手，是根據以下的理由——

⑴手或手勢會反射心靈，應受重視。

⑵但是，不同於眼睛或嘴是因爲最初視線注意的焦點，容易被忽視。

⑶即使在意，也只是注意指甲的清潔及化妝等。

⑷由於非常重要，所以獨立章節進行研討。

爲何說「手是心靈的反射鏡」呢？

試想痛苦及憤怒……的情況。雙手用力，佈滿汗水，強調緊張感。相信沒有人會緊握拳頭來表達愛意吧！這意味，即使你的臉上露出假笑，口說阿諛之言，手勢卻能眞實反射你的心情。

・手指的名稱

拇指
食指
基本指
中性指（基本指、表現指）
無名指
表現指
小指

★每根手指具有個性

正確而言，手的每根手指都有其個性，不可忽視。也可以說，手指是「具有獨立個性的五個兄弟。」

其個性，由機能性而言，可分爲三種。①基本指：拇指、小指。②裝飾指：食指、無名指。③中間指：中指。

以上的基本性格，無論你自覺與否，手都呈現出獨立的特徵。

32 招來開運的「基本手勢」

手勢與開運有關，具有輔助身體所有表情的重大作用，不可輕視。首先介紹表情開運術的「基本手勢」。

★當成中間表情的本疊位置

首先，注意手肘的位置，手肘的內側必須確認是否碰觸身體的兩側。決定手肘位置之後，在心窩處，將右手與左手手掌相疊。拇指在右手前方，稍微離開一些，形成「左手握住右手」的姿勢，應輕柔地握著。

由以上形態所固定的位置，即兩手的本疊位置。

而後，手由本疊位置開始活動，如此無論說話或唱歌，都能使全身的表情和諧，動作更具有效率。



本疊位置是一切基準。



手的動作角度，可以做各種改變。

★左右手的基本動作

然後進行「基本的手勢」。雙手交疊於本疊位置，右手由本疊位置向右移九十度，手肘不可上下移動。

開始動作時吸氣，做出開開關表情。

其次，一邊吐氣一邊收回右手。雙手再次合握，左手也依相同順序進行。

動作結束。

注意，不可破壞手的姿勢。

角度可由九十度變爲六十度或三十度，藉以擴展手的演技幅度。

33 手指的柔軟表情顯現七美

諺語有云：「皮膚白皙遮七醜。」意味「女性只要皮膚白皙，任何缺點皆可遮掩，看起來也富有魅力！」

就此觀點，也可引伸爲「基本手勢遮七醜」。無論你自認鼻子扁塌，身材肥胖；或有品味不佳，姿勢造作等問題，藉由手勢產生的魅力，就能提升其他表情的魅力。

而且「柔軟手指的表情」，威力更爲強烈。不僅遮七醜，也能顯七美。使你隱藏的優點都清晰表現出來。

「顯七美」或「遮七醜」，並不是文字的遊戲，爲表現文字技巧或對仗功力而作。是表情開運術的基本原理。因爲這不是藉由化妝隱藏「缺點」，或以整型手術製造物理的變形。而是使個人深藏的「味道」，顯現出來加以活用。是基於「味道＝優點」，將其彰顯於表面的方法所創造。

★柔軟手指的造型

顯現七美的柔軟手指，其造型如何產生？

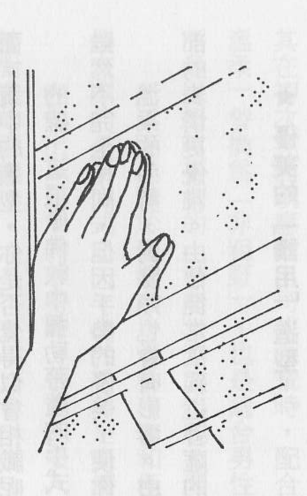
首先，坐在鏡子前，凝視兩手手掌，小指互相碰觸。再注視手背，兩手拇指碰觸。

其次，將手掌置放於鏡子上。此手掌用力按壓鏡子，手腕也用力，手指都靠攏。一直壓至手腕疼痛爲止。努力不使手指向前彎曲。打開手指之間的間隔，放鬆指尖的力量。亦即使手指的狀態較爲放鬆。但拇指仍要緊緊支撐住食指，否則造型就會變得極爲邋遢。

以上動作結束之後，須確認鏡中「手掌及指尖的柔軟」，由手背檢視，也能看出「手背及指尖的柔軟」。藉由實際的體會，而使這造型成爲「自己的東西」，才能自然產生出柔軟的手指。

★溫柔的手勢能改變脖子肩膀的線條

右手維持基本型，左手稍微朝下，手掌朝向正

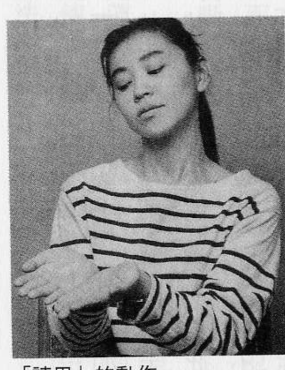


面。鏡中的造型，你是否覺得似曾相識呢？

的確，這很像佛教中彌勒菩薩的手式，菩薩右手舉起，中指輕碰臉頰，無名指稍微彎曲，雖然不完全相同，但因手勢的優美，使你整體呈現出近似菩薩的母性表情。

溫柔的手勢，對臉頰也會有影響。由於牽動脖子、肩膀的線條，使其流利自然，襯托臉部的表情更優雅。由信徒常欲親近菩薩的臉頰，其理可證。

★優美的「請用」造型



「請用」的動作

「請用」等手勢，以上圖的形態爲基本，表現出優雅、溫柔的母性美。

將小指互相碰觸，一邊注視手掌，一邊將兩手置於本壘位置。

手掌之間過於凹陷，會予人有欲求的印象。應將雙手由手腕處，平坦伸至對方的胸前，就產生優美的「請用」手勢。

34 氣質高尚的喝咖啡法

「請」、「請用」等基本形態，在交換名片應酬交際等各種場合廣泛地被應用。與從事商業活動的男性，極有關係。

男性固然不必下意識地表現「母性的溫柔」，但不可自恃爲男性而顯示粗野的態度。尤其在初次見面或應對上司或長輩時，配合禮貌的手勢更是不可或缺。若將前項強調的「母性溫柔」替換爲「非粗野」，也是適合男性的基本造型。例如，菩薩也並非以「女身」現形，而是以超越男女的「慈悲」姿態出現。即使是男性，也不是完全與溫柔的態度無緣。

所以不僅限於交換名片等動作，和極普通的「喝咖啡方法」也有關。尤其「喝咖啡」已是交際的必要方式之一。由於手勢是表情的一部分，表現「接受的態度」更是關鍵所在。

在做出「請」的手勢時，手上抬吸入空氣，手放下則吐出空氣。同時，以接受的態度迎接對方的視線。

手的上下位置，不能超過對方的本壘位置。要保持適當的距離（至對方鼻尖五十公分爲界）。擺動手做手勢，也不可超過對方的肩寬。


小指絕不可翹起，要與杯緣親吻一樣。


表現指在旁陪襯。

★ 表現指在旁陪襯

再來進行「高尚的喝咖啡法」的分解動作。首先，拇指和食指緊握湯匙柄，中指以下的表現指則陪襯在旁。

其次，以畫圖的方式，開始攪拌咖啡。不要以直或橫式攪拌，看來較爲不雅。攪拌之後，將湯匙的尖端抵住杯把的另一端，待水滴乾，然後置於咖啡盤上。

其次是握咖啡杯的動作，和握湯匙的方式相同。以拇指和食指緊握住杯把，中指以下的表現指，


喝東西時，注意眼光不可以移開。


中指當成表現指使用。

陪襯在基本指旁，而小指絕不可豎起。

以手腕轉動咖啡杯，送至身體的中央。若以嘴去就咖啡杯，是不雅的動作。然後將咖啡杯與唇親吻似的輕碰，停留在嘴邊。再以悠閒的心情飲用咖啡。

若因爲過於在意動作，而使喝咖啡時，視線一直都停留在手及咖啡杯上，就會形成「拒絕」的象徵。好像視線要刻意避開對方，這點須特別注意。

★ 持平底玻璃杯及酒杯的造型

拿平底杯及酒杯，基本上也與拿咖啡杯的方法相同。但拿咖啡杯時，中指是陪襯指。實際發揮作用是基本指。

平底玻璃杯因爲須牢握，否則較容易摔裂。所以杯底的下方一定要托住，這時中指就變成基本指了。

而日本酒的小酒杯，拿法也是相同。最好以不慣用手（慣用右手，則以左手）陪襯在旁爲宜。

若是酒杯，因有底座較穩定，利用中指來拿即可。不要將手指吊在半空中，會使手勢產生不平衡感，應注意。

乾杯時，杯子拿至眼睛的高度，視線輕落杯緣上，喝時絕不可發出聲音。

35 瞭解握手技巧，英語會話也能進步

前項中提及「喝東西時，不可發出聲音。」像這類注意禮儀的人，尤其是優雅的女性，已經逐漸減少了。

但握手的方式，對女性而言，卻仍停留在表現冷淡的階段。自視高尚的女性認爲：「我絕對不會主動與男性握手！」

而就禮儀的觀點，握手的方式，應是由女性主動向男士伸出手才對。海外回國的男士，若主動與女性握手，恐怕會招致不懂禮貌的嘲諷。

與「露齒微笑」相同，握手反而容易和外國人做心靈溝通。由於握手是外國人慣用的方式，在話題不易交集的情況，藉著微笑及握手則容易拉近距離，產生好感。若是握手的態度過於冷淡，則可能使人誤解爲：「此人頗爲驕傲！」

有位友人，經常招致這類的批評，以至於發生糾紛時，不能有效地解決問題。這即是表

面的驕傲，阻礙心靈的交流。這種心理也存在與外國人交往的情況中。熟悉握手技巧的人，能自信地與外國人接觸，而使英語會話的能力大爲提升。

或許你會認爲，這是我「片面」的看法，但若比較居留於我國的外籍人士，其融入本國生活方式的程度，與其會話能力成正比，即可明瞭。

★ 握手的中間表情

首先，站在能照出全身的鏡子前，雙手在胸前合掌。

左右手掌必須重疊，左手掌一半以上放在前面，右手掌則放在左手腕的下方。感覺是以左手掌輕蓋右手。輕輕覆蓋的感覺很重要，食指絕不可用力。

以上即是握手的中間表情。

握手時，視線也是重點。

★ 視線的表情是重點

其次，做出開開關表情。使視線與鏡中的眼睛溫柔地糾纏。隨即說出「謝謝！」、「請用！」等言語，脖子或多或少地傾斜。

然後，對著鏡子由本壘位置開始，將慣用手朝斜下方靜靜地放下。以稍微能看到左手掌的位置爲宜。

放下之後，手腕再上抬至對方（即鏡中自己）的本壘位置附近。然後注視對方的眼睛，好像誘導對方的視線移到自己伸出的右手上。整個動作終了。

實際進行時，可以表現指輕握對方的手。

PART 8 展現高貴與魅力的女性身體

36 「美麗修長的脖子」決定下巴的造型

探討手勢的問題之後，或許妳會產生疑問：「握手或持杯的方法，只不過是禮貌的問題，與表情有何關聯？」

的確，握手等方法一般是在《禮貌入門》的書籍加以探討。臉部的問題，則屬於化妝及美容的範疇。而身材則歸類於體操或健康法……以作區分。

但是，如果將你信賴的這些方式，組合一起，也不會造成偏頗。換言之，表情是整體的美感，不可加以區分。

有些人被批評為「姿勢優美，但聲音很難聽！」有些人氣質低俗，只依賴名牌服飾襯托。在媒體開始注重、報導「表情美」的時代，這些人都已成為笑柄。

身為「表情美人的養成者」或「表情美學的研究者」，自二十年前即著書立說的我，對目前注重表情的風氣，仍感到不滿意。重要的關鍵是，很多人根本沒有考慮過表情的問題，

也沒有任何相關性的成果出現。

★受人歡迎的明星

最近的《cancam》雜誌，以「發現『表情美人』！牧瀨里穗」為標題，報導「她最具魅力是豐富的表情」及「三角下巴使她的笑容，增加一百倍的魅力。」

根據雜誌進行的問卷調查，無論男女觀眾都很喜愛她。中年男性視她為夢中情人，而成熟女性也認為她「擁有可愛少女的臉龐！」

因此，與生俱來的面貌是無法改變的。在注重表情美的時代，與其迷戀明星的下巴，倒不如考慮使自己具有整體的表情，才是積極的作法。

★美麗修長的脖子造型

脖子粗短，會有「增恨父母惡意創造」的負面

脖子徹底向上拉。

效果。

首先，坐在能照出半身的鏡子前，由鼻靜靜吸入空氣，產生基本的開關表情。

吸氣之後，保持胸朝前突出的姿勢，靜靜吐氣。然後放鬆脖子和肩膀的力量，維持自然狀態，就能產生比平常較長的脖子。

手指並未接觸或按摩，但脖子卻在自然的方式中拉長了。


下巴的位置，不可突出於胸部的位置。


下巴像鐘擺一樣，慢慢地搖動。

★重點是「放鬆肩膀的力量」

使脖子更加增長的方法。

維持先前狀態，下巴置於胸部內側，手肘拉至身體側面，更加放鬆肩膀的力量。

然後，不斷地拉脖子，直到疼痛爲止。下巴往



下稍微突出，固定姿態朝向頭頂，徹底向上拉。不可向前傾。

再將脖子恢復原狀，注視正面。下巴像時鐘鐘擺般擺動，由肩膀處，將脖子的肩胛提肌及其周邊的肌肉放鬆。這動作結束後，朝向正面，脖子看來就更長又更美了。

37 「維納斯的胸部」能創造嗎？

下巴位置的調整能改變脖子的造型。自古即被視爲「女性魅力的寶庫」，也是藝術作品素材的上半身，當然也可以創造。

許多女性會因胸部扁平、乳房太小……等問題，產生自卑感。但乳房在整型美容的範圍，能加以改變，藉著胸部表情也能創造造型。

★像維納斯的胸部造型

首先，產生開開關表情（姿勢也維持開開關的狀態），重複由鼻吸入空氣的動作。然後，胸部徹底突出，挺直背脊。

保持此一姿勢，再一次由鼻吸滿空氣入胸部。

其次，一面吐氣，一面以雙臂支撐胸部，確認胸部上抬。

再一次深呼吸，恢復自然姿勢。

★不必勉強伸直背脊

以上造型的重點是，產生「培養乳房的固定感」。不論走路或說話等動作，乳房能維持固定，就會產生出乎意料的美感。

也不必刻意維持立正的姿勢，即使鞠躬時，也應保持胸部的固定感。否則會產生截然不同的印象，甚且被誤認爲是雞胸。

培養胸部的固定感。

38 藉著開開關表情產生「女性的腰部」

胸部向上抬，肌肉緊縮的感覺，不必經由整型美容即可產生。而纖細的腰部，也不需依賴減肥即可達成，這是事實。

腰部的表情，對女性美有極大的影響力。緊繃的腰部，是男女共同的夢想。但是，「腰部的問題，與其說是表情的問題，還不如說是脂肪的多寡。我認爲還是應該減肥！」你或許這麼說。

事實勝於雄辯，請各位進行「纖細腰圍的造型」來自我挑戰。

首先，站在能照出全身的鏡子前，產生中間表情，亦即準備表情。然後深呼吸，伸展上半身，開始移向開開關表情的姿勢。保持姿勢即可。

★給中年女性帶來好運的「開運術！」

或許你會懷疑，這些步驟過於簡單。因爲美容體操等，動作繁複，不易記住，還須掌握活動的時機。

請以雙手來驗收成果。用雙手接觸腰部，確認手的觸感是緊繃的肌肉，造型就成功了。「我的脂肪太多，無法得到這種感觸！」你可能如此說。

在鏡子前做開開關表情，造型就ＯＫ了！

但練習仍要持續。因爲經常下意識地做出開開關表情，就能使你產生滿腹感，而減少食物的攝取量。由於腹內斜肌及腹外斜肌，能緊縮腹腔，保持一定的狀態。

腹肌既能維持相同的狀態，則多餘的脂肪就能去除。尤其是以腰部脂肪開始去除爲特徵。

坦白說，提議我撰寫「開運術」的表現法，即是這些腰部變細的中年女性。

39 手臂表情提升氣質

談到上半身的美感，也不可忽視手臂的重要。手臂的問題，不在於粗細，而是「使用或表現法」。我的手臂較粗，但年輕時前往東南亞公演，卻獲得中國人的讚美。他們認為粗的手臂看來較美。

手臂的表情，是指手臂及其扭轉的姿勢，能提升氣質。由於我並沒有環遊世界，所以不明瞭這是否是一種絕對的標準。但在東方或歐美國家，大致如此。

造型是，首先站在鏡子前，產生開開關表情，姿勢要正確。放鬆手臂力量，使其自然下垂。然後，手臂稍有緊張感，手肘朝內側緊收，手腕朝外急轉。重複這運動即可。

藉由運動，可以使手臂鬆弛的肌肉，較不明顯。而「手肘朝內側，手腕朝外轉」是重點。若朝內轉，手肘會張開，形成像橄欖球選手的動作，應特別注意。

手臂朝外側扭轉。

★ 沒有「美麗的雙臂交叉動作」

在手臂的表情中，雙臂交叉的動作，是頗耐人尋味的。是否有不使人聯想起「男性化」或「氣勢洶洶」的造型呢？畢竟女性也想嘗試這個動作。自昔日以來，我即開始研究，但結論卻是否定的。

書評中曾做過以下的說明：

「經過各種嘗試，發現找不到使女性做出雙臂交叉動作時，看來較為優美的姿勢。」

40 手臂或手肘也能表現女性美

你或許懷疑，上述的說明可能出自男性意識所做的判斷，並不客觀。但另有一位評論家以兩頁的篇幅來批評這個動作，其中一節是「雙臂交疊的女性，無法擁有好的姿勢，這點我非常清楚。」

不是優雅的動作，只是想要模倣男性，做出強而有力的姿勢，結果是不自然也不受人歡迎。如此，除了手腕外轉的動作，手臂的優雅動作也須一併加以檢討。

★手肘是手臂表情的中心

手肘支撐手臂的動作，所以稱爲手臂的表情中心，應不爲過。但由於手肘埋在手臂當中，一般認爲是活動較少的部位。殊不知其具有獨自行動的功能。

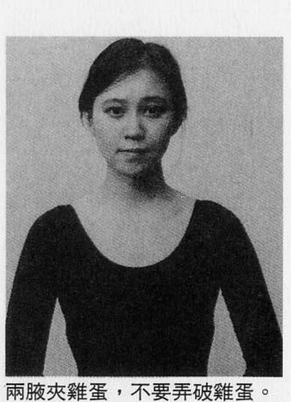
平日即需進行「自我把握」，了解與鏡子溝通的重要性。具體而言，坐在鏡子前，觸摸

自己的手肘，以確認表皮的柔軟度，以及是否有白色的裂痕等等。

再來進行產生手臂優雅動作的方法，即手肘的造型。

★兩腋夾雞蛋的中間表情

首先，要在兩腋夾上雞蛋。雞蛋不是當作造型來使用，而是輔助的「道具」。力道要恰好，不可弄破雞蛋，藉此



兩腋夾雞蛋，不要弄破雞蛋。

創造優美線條的肩膀。同時，手肘要儘可能碰觸到軀幹及腰部的兩側。

★嚴禁手肘成鐵炮型

以上中間表情結束後，再來做手臂的分解動作。

首先，夾住雞蛋的雙手上抬至前方，手及手臂的關節同時上抬。其次，手臂向後拉，通過胸線朝向背部的中心。重複以上的動作，必須注意手肘不可超過自己肩寬的外側，超過則會形成「手肘鐵砲型」。

當然，這是適合女性的造型。男性若是要與女性手臂交疊，就必須創造鐵砲型的手肘，才能表現男性的強健。

總之，要培養當成中間表情的「由肩膀至手肘」的優美線條，才能產生優雅的動作。

PART 9 父母的站姿、坐姿決定親子的溝通

41 坐姿的秘訣

本章要探討下半身的表情，首先是坐的動作。這是日常習慣的動作，其表情更易被忽略。不雅的坐姿會使人產生不快及輕蔑感，不僅是禮儀的問題，甚至對品格也會造成負面的影響，應更加注意。

★母親的坐姿不雅而使小孩的面試不及格！

三年前，適合中學生母親閱讀的雜誌，曾做以下的報導：「要使表情更爲豐富，成爲表情美人。依表情美學之原則，是將平日訴說拒絕的臉（關開關的臉《本書稱作關開關表情》），轉變爲接受的臉（開開關的臉《本書稱作開開關表情》），不僅面對丈夫、上司時很重要，在與青少年期的親子溝通時，也不可或缺。」

雜誌發行一星期之後，收到一封讀者的來信。她說：「孩子三年前參加私立中學的考試，

雖然成績名列前茅，卻沒有被錄取，可能是面試時我的態度失當吧！現在她又即將參加私校的測驗，面試也仍須父母陪同前往，我希望她不會再失敗了……」

由於私立中學不會告知不合格的理由，所以眞相不明。但也許這位母親有自知之明吧！不論初中或高中的考試，都把母親的品格列入評估的要點，而以注重校風的私立中學尤然。因爲學校和老師認爲，母親的態度表現較學生的禮儀反應更能顯示家庭的教養。這即是面試時要父母陪同參加的理由。若母親的態度過於「邋遢」，可能會據此而判斷，其教養的小孩不適合與其他同學相處，而拒絕她的入學。

★挺胸

所以，坐椅子的方法，不僅表現禮儀，更要使其成爲自然、高尚氣質的反映。以下介紹坐姿的造型。

首先，將椅子置於鏡子前面，以能照出全部坐姿爲定位，選用沒有扶手的椅子爲宜。椅子朝向正面，臀部緊貼椅背坐下。

其次，挺直背脊，產生開開關表情。吸入空氣，胸朝前突出，形成背骨向後仰。維持這



膝蓋頭要緊密結合，非常重要。

握著拳頭，橫放入椅背與身體之間。

姿勢，做關開關表情（靜靜地吐氣）。在靠背和尾骶骨之間（正確的說法是，由尾骶骨至一個手掌的上方位置），放入一個拳頭。背骨朝肚臍方向反挺。

然後，保持這個狀態，兩肩胛的下方部位與椅背輕微接觸，調整上半身。

★膝蓋頭要緊密結合

以下是膝蓋至脚尖的動作。膝蓋頭左右緊貼是基本坐姿的要點。脚尖的拇趾之間，距離約十公分。要緊併膝頭，拇趾的趾尖也須用力。

做好以上動作，脚尖就能朝向正面靠攏，上半身的姿勢也能固定。基本的坐姿完成。

42 熟悉基本技巧之後的變化

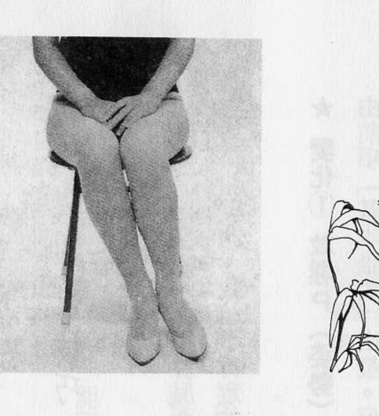
「刻意保持坐姿，會不會反而顯得不自然呢？」

對於這些疑問，我給予肯定的答案。本項爲各位介紹，由基本型衍生出來的變化。

★變化① 放鬆P（姿勢）

由前項「基本坐姿」出發。保持開開關表情，然後吐氣，放鬆肩膀的力量。如此，背骨會在腰部下方附近，形成緩和的S狀。手放在膝蓋中間，慣用手朝下，輕輕重疊一起。做以上動作，使你在接受面試時，不會一直保持不自然的「注意！」的姿勢。就如同有人在提醒你「請輕鬆一點！」

其次，膝蓋仍互相碰觸，併攏的脚尖也朝前伸直，但可以朝向斜側左或右方移動。膝蓋頭的兩邊仍要朝向正面，並且注意脚尖不可超過椅脚的範圍。



★ **變化② 脚交叉P**

這是脚尖交疊的姿勢，請參考所附的照片。脚由脚踝到前端的部分，即是脚尖。

附帶一提，由脚踝至上方的部分(有時僅指上方的部分)，就是所謂的「脚」。

這個雙脚交叉的姿勢，是從「注意」的姿勢，稍微放鬆出來的姿勢。所以膝蓋頭仍要互相靠攏，兩脚尖也須朝向前方。

★ **變化③ 交叉脚P**

這是大膽地將整雙脚交疊的姿勢，如果沒有深具自信，不宜在人前輕易嘗試，熟習技巧之後，能產生輕鬆的氣氛，顯示女性的成熟美，因此應向這動作挑戰。




變化②脚交疊脚尖



變化③，表現成熟的女性美

首先，膝蓋斜向一側，和另一邊膝蓋儘可能地深深交疊，下方脚的姿勢較容易產生。兩膝蓋頭靠攏，維持斜向一方的姿勢。

下側脚的拇趾尖，脚背的部份扭轉，朝向地板。如同拇趾外側的部分，貼在地板上一般。而重疊的脚，由膝蓋至脚尖，也須併攏。

脚交叉P，不單是脚在膝蓋上交叉，也須扭轉腰部。脚尖斜向一側，是維持上半身固定的方法。肩膀受腰部的影響，左右肩之一，朝前伸出。爲表現女性美，視線停留在正面。此時，鏡中會呈現出優雅、自然的表情。

★ **雙脚的膝蓋頭不可分離！**

練習上述造型時，應選用「正方形堅硬的木頭

椅」較爲適合。

此外不要以爲有桌子遮掩，而使膝蓋頭分開。如此，開開關表情無法產生，上半身及脚部的姿勢被破壞，會使氣質流於低俗。

43 打招呼是溝通的基本

新年時互道恭喜，結婚的道賀辭，日常生活中有許多與人招呼的狀況。若能將這些動作做好，會使你增加魅力。

在公司時，和擦肩而過的同事，駐足招呼，會使對方產生驚訝、愉快的氣氛。打招呼是人與人接觸的開端，能給予心靈快樂的衝擊。

打招呼，也有基本的形態。應正確、美麗、迷人的進行，才能產生具有魅力的效果。應注意：①要比對方先打招呼。②視線要與對方溫柔的交集。③禮貌而富有節奏的招呼對方。

★ 立正造型

首先，站在能照出全身的鏡子前面。由脚尖開始，兩脚跟緊密貼合，拇趾距離維持十～十二公分間隔，腿肚及膝蓋都需緊密貼合。

確認下半身的造型之後，注視鏡中做出開開關的表情，由鼻子靜靜吸滿空氣至胸部。維持腰部具有緊度最纖細的狀態，胸稍微向前突出，做關開關表情，靜靜吐氣，放鬆肩膀、手臂到脚尖的力量。

這時，應注意1.下巴稍微向後收。2.臉維持關開關表情。3.脖子線條清晰。4.肩膀的線條緩和。

注意這些要點之後，眉毛朝額頭的方向會形成「乙」字形。臉頰以鼻為中心，顴肌朝外側擴展。口唇成微笑形。笑臉的表情就產生了。

★以視線打招呼

只是低下頭的招呼方式，不具任何效果，應配合其他動作進行。

首先，注視對方，送出開開關的訊號。好像說：「我要向您問好了。」其次，與對方的視線溫柔地交纏。頭微側，形成接受對方視線的狀態。然後再低頭行禮，對同性的同事及朋友，只須輕輕點頭即可，頭向下約十五度。

其次是普通禮，也是日常中最常使用的方式。比點頭招呼，要有更清楚的動作和節奏。

對招呼的對象，首先做開開關表情，再做關開關表情。由鼻子吐空氣，靜止三十五秒，再次做開開關表情。將空氣滿滿吸入，再迅速低下頭，要充滿節奏感。

最後是敬禮，對上司及長輩施行的禮。首先，向對方做開開關表情，雙手在膝蓋的前方重疊，頭下垂十五度。其次再深深低下頭，由側面看，約四十五度以上。節奏較普通禮稍慢。一面在心中數1、2、3，一面由鼻中吸氣、吐氣，再吸氣。動作要清楚。

打招呼的重點是，一定要先向對方打招呼。這代表尊重對方，無論長、後輩，被招呼者都會很愉快。打招呼是邁向開運的第一步，當然絕不可忘記開開關表情。

44 腳的問題不是「粗」，而是「感覺粗、感覺重」

以下介紹優美的站姿。前項中提及膝蓋不可分離是重點。

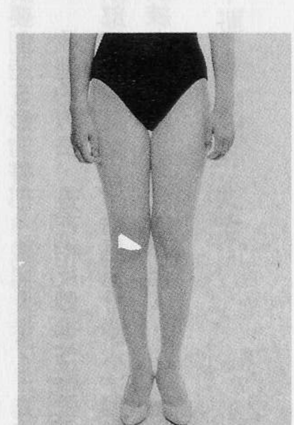
★ 腳趾分開、膝蓋緊貼

首先，看著鏡中的全身，感覺以身體做出開開關表情，身體向上伸展，雙腳牢牢踏在地上。然後，大腿、膝蓋、腳踝、腳趾完全貼合，保持開開關表情。

其次，雙腳拇趾之間，打開十～十二公分左右，腳後跟、腳踝、膝蓋仍需貼合。「這種動作很難做到吧！」答案正巧相反，由於拇趾分開，膝蓋和大腿會更接近。雙腳朝外轉，因此肌肉會向內側拉扯。

如左圖所示，O型腿較難將膝蓋及腳趾貼合，所以看來較粗。但只要藉開開關表情，及腳趾分開，就能使O型腿較不明顯，腳的曲線變得修長而優美。

大腿無法貼合的腳型。



腳尖張開 10～12 公分，就能擁有美麗的腳型。

此外，年齡也不會破壞腿部或身體的曲線。其受表情的影響極大，有些高齡貴婦看來苗條，而年輕女子反而很邋遢，這些例子不勝枚舉。

★ 隨時擁有生氣蓬勃的體型

暢銷書中有以下的斜述：

「十年前，我曾寫過以相親爲題材的小說。當時，爲臨摹人物，我曾積極地與上流階級的貴婦接觸。我發現她們非常健康，肌膚充滿光澤，舉止動作生氣蓬勃，令我既驚訝又佩服。」

經常照顧年輕人，又身兼數職的中高年齡女性，由於心情開朗，樂於接受及溝通，不知不覺中擁有開開關表情。這也是一種持續進行的防止老化的體操。與人交流應對，注意身體曲線不使鬆垮或邋遢，自然充滿生氣，與老化無緣。

★「立正」的全身版，具有防止老化的作用

首先，面對牆壁或柱子站立。做出開開關表情，胸部向前挺出，向上伸展。能夠接觸牆壁的點（接觸點），爲鼻尖、胸部、恥骨、拇趾尖四個部位，其他的部分都要收進，這是爲了要創造S形的臀部。

收進的方法，是在相反側抵住牆壁等物體。後頭部輕觸牆壁站立，由尾骶骨塞入一個拳頭。這個訓練自然有防止老化的作用。

S型的背骨，能創造女性優美的曲線。

45 氣宇軒昂的走路，幸運會朝妳走來

能夠站立和行走，是人類與其他動物所以區別的關鍵。

換言之，人類最有力的表情是走路。

走路本身具有許多表情，由幼兒的蹣跚學步，至成年男子的邁開大步……表現之多，表情之豐富，實在不勝枚舉。但其中最好的表情是「氣宇軒昂走路」的造型。

★氣宇軒昂走路的中間表情

首先，朝向鏡子，做出基本的「美麗站姿」。亦即產生開開關表情。確定上半身的姿勢，挺直站立。左右脚的拇趾間距離十～十二公分，後跟緊密貼合。

其次，要徹底檢查以下要點——

(1)頭是否向上伸？下巴是否輕輕向後收？

(2)是否浮現開開關表情？(亦即眉毛成弧形，眼睛蘊含光彩，臉頰做重點強調，唇呈微笑型)？

(3)脖子是否伸直？

(4)胸部是否向前突出，向上挺起？

(5)腰部是否緊縮？

(6)背骨是否成S型(亦即鼻尖、胸部、恥骨、趾尖四點，是否碰觸牆壁？恥骨是否向前傾？)

(7)臀部兩邊肌肉是否緊縮？大腿是否朝外轉？膝蓋是否外轉，互相貼合？

(8)能否看見脚的美麗曲線？脚背是否朝脚踝的方向扭轉？後跟是否緊緊著地？

(9)脚尖是否朝左右張開十二公分？拇趾尖端是否牢壓在地上？

這些檢查要點，就是「走路之前的中間表情」。亦即先前所述的各種表情以及締造表情的造型。

熟悉技巧，檢查就能合格。過關之後，請注視前方。

★ 步道的確認

注視前方之後，接著進行步道的確認。

既然是造型，當然不在屋外的道路，而是在鏡子前面做。以能看見前方二十公尺外的標的物爲視點，掌握這種感覺，就可以在室內進行了。

首先，在鏡子前保持兩拇趾間距離十二公分的基本站姿。

這十二公分的寬度，就是你行走的步道，必須確認不會超過這個範圍行走。

其次，確認走路時的視點及視線。視點如左圖所示，在步道與胸部延長線聯結，約二十公尺的位置處。然後視線維持水平，開始跨出第一步。

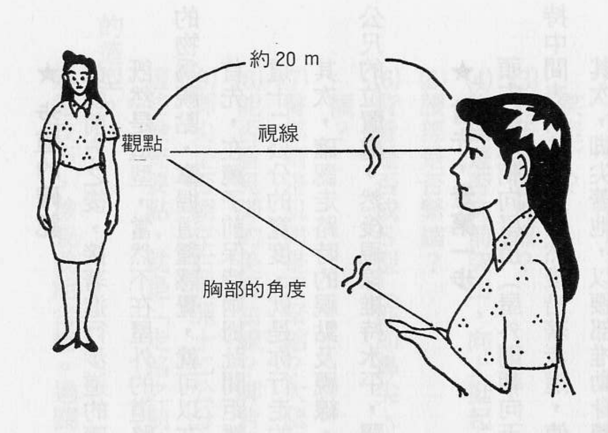
★ 首先，走第一步

頭安靜地朝向屋頂（屋外則朝向天空），伸展全身。右脚抬起脚跟向前邁出第一步。維持中間表情的體型。然後沿著步道，使踏出的脚後跟著地。仍然維持中間表情。

其次，脚尖著地，以腰部推動身體，將體重移到著地的脚上。同時另一隻脚尖朝外轉十

五度，以拇趾爲軸，脚跟向內側轉。

第一步的距離（步寬），與肩寬同寬，走起來較爲輕鬆。

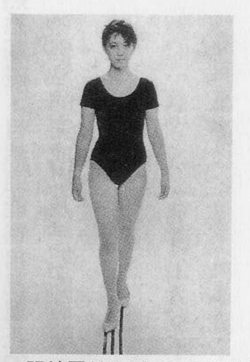


★ 緩和度是邁出第二步的關鍵

第二步須與第一步有運動性，走路才有節奏感。換成左脚抬起脚跟，向前伸出。頭朝向屋頂，胸往上挺，以脚跟→脚尖的順序著地。

上半身具有緩和度，通過先前右脚的上方。這些動作如果掌握不好，就會使先前的準備表情都消失了。

體重的移動，與先前相反。另外的一隻脚，脚跟朝上，脚尖朝外轉十五度，亦即緊縮臀部（臀部肌肉），或說「脚跟朝內側轉十五度」亦可。此時，

視線置於步道 20 公尺前方，約胸部的高度，有節奏感的走。

跟腱好像雪珠般，脚看起來白皙修長。

重複以上動作之後，「氣宇軒昂」的走路姿勢就產生了。

但是「一旦意識到自己正在進行動作，就不會走路了！」要在每一步踏出不到一秒的時間內，同時掌握角度、順序等技巧，若不熟悉，的確是難以兼顧。

★ 要有建設必先破壞

克服障礙，邁步向前的兩項要點。

第一，不要過於注意動作的困難度，儘可能在無意識的狀態下進行。就好像一邊和人打招呼，說「您好！」一邊自然地行進般。

第二，即使動作的確繁複，但只要經常操作，

熟悉基礎，自然而能為自己真正的東西，擁有快速而有效的成果。輕易的完成以及早期的破壞，往往是挫敗時代所給予我們的教訓。

表情美人是新優美主義

每個人都是生活的藝術家，希望自己的人生充滿幸福。上天賦予我們表現自我的能力，是深厚難測。但若拘泥於小節，畫地自限，則無從決定方向，獲取成果。許多明星(當然但非全部)，都能擁有出來的表情，閃耀風華。使觀眾在欣賞、讚歎之餘，也能感染其快樂、蓬勃的生氣。

這是由於身為明星，臨時準備散發出光、熱予群衆。能充分運用周遭的事物，發揮應有的功能。如果能了解及掌握這些細節，相信妳也能展現自我的魅力。

魅力，並非是上天給予明星的專利。本書再三強調，只要熟悉開開關表情的方法，任何人皆能展現明星般的風采。

「接受的訊號」就是開開關表情。在與人交往的過程中，使你敞開心扉，積極交流。而真正的人際關係，也藉此而開展。

溝通，不是單向道，而是雙向的交流。因此必須共感共鳴，互相合作，才能締造新猷。而開開關表情就是達到目的的重要方式。

每個人都希望擁有閃耀風采，受人喜愛；每個人都擁有愛與奉獻之心，自然醞釀出充滿感動與快樂的人生。而使你享受人生的，也是開開關表情。

不要隨意憎恨他人，不要自我表現或批評別人，也不要矜誇自己擁有的學歷、財富、家世等。要產生活潑生動的表情光輝，表現眞實健康的自我形象及虛心接納別人的胸懷。這些藉由開開關表情而獲得的內涵與表象，我統稱爲「新優美主義」。

或許你會認爲，這是代表上流社會的用語。這種形式的假象，我們應予破除。每個人都具有明星的特質，配合目前的時代，所以我作此命名。

身爲造型設計師，從事「表情」的研究，在全國各地巡迴演講。和許多懷有夢想的人進行接觸。

「希望成爲空中小姐」，「希望更具有個性美」，「希望變得苗條」，甚至「希望和某人結婚」。

我的答覆是，一、積極想像妳希望的目的。二、朝向目的，努力追求。三、塑

造造型（創造美麗表情的基礎）。

要使心靈的欲望，在現實生活中實現，要充分運用妳的心、頭腦和身體。只要依循這個方式，即能達成妳的願望。

而藉由這個方法，我也實際解決了很多「人際關係」、「工作問題」、「婆媳關係」等，在全國各地巡廻演講時，也得到很多的共鳴與支持。

希望妳能勇於實踐「開開關表情」，幸運之門將爲妳打開；希望妳不要延遲搭乘新優美主義的時代列車，讓夢想實現，人生才會更有意義。

希望閱讀本書的人，都能獲得幸福。

〈全書終〉